

2023.5.8
2023年第19期，总第1237期
www.lifeweek.com.cn

人生有轨道
人生更是旷野

“00后”求职前要跨过的N道坎



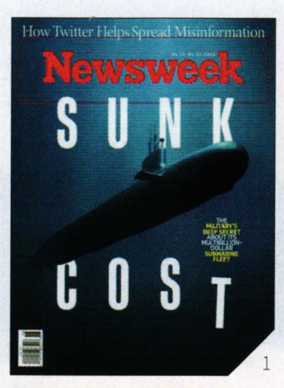
生活周刊
生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：¥15元

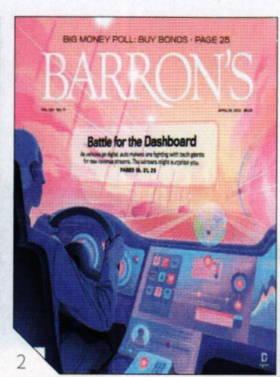


《新科学人》2023.4.22

AI 革命

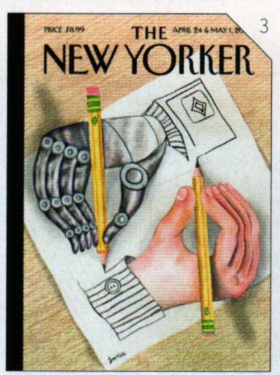
最近，以 ChatGPT 为代表的生成式人工智能迎来了它们的高光时刻。它们可以通过算法生成新的内容，但也经常出现事实错误，如引用假新闻，或生成虚假图像。如何安全、合理地使用人工智能？Hugging Face 的道德工程师表示，人工智能研究人员应该把开发和研究区分开来，清楚地分析人工智能能做什么、不能做什么，并与受人工智能影响最大的社区合作，评估人工智能如何与不同身份的人相处。

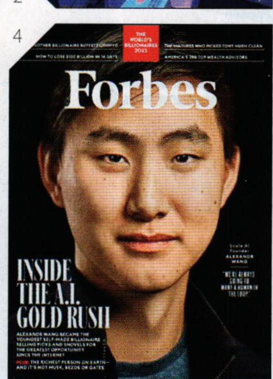


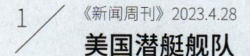


1 2

3 4







1 《新闻周刊》2023.4.28

美国潜艇舰队

美国海军正在着手实施有史以来最昂贵的项目，以替换和扩大潜艇部队，并引进功能更多、更安静的潜艇。未来 10 年，他们将对这个项目投入 2000 亿美元，这笔支出相当于乌克兰一年的 GDP。根据国会预算办公室提供的数据，建造新一代攻击型潜艇的预算是每艘 72 亿美元，其中耗资最多的一艘预计为 150 亿美元，这是有史以来最昂贵的武器之一。

2 《巴伦周刊》2023.4.24

带轮子的电脑

价值 4 万亿美元的汽车行业正在同时经历三大变革，其中两个——电动汽车的兴起和自动驾驶的出现，已经吸引了多数人的注意力，但第三个变革更为强大：汽车正在成为带轮子的智能电脑。今天的汽车制造商正在推进“软件定义的汽车”，就像手机一样，汽车上的数字显示屏开启了几乎无限的选择和全新的商业模式。汽车驾驶舱也将走向全面数字化。高通、英伟达等芯片制造商将从中获利。

3 《纽约客》2023.4.24

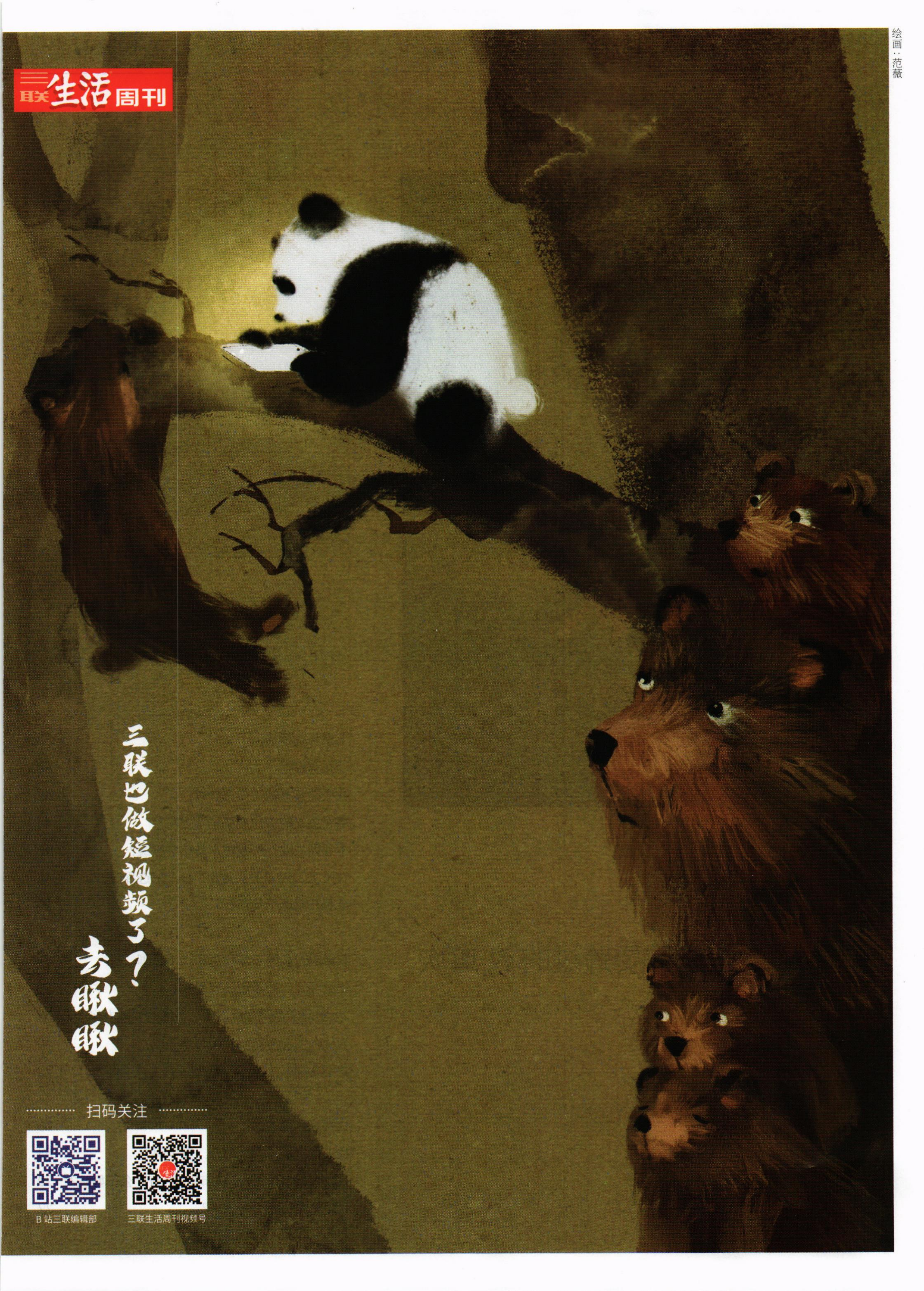
新的生殖技术

联合国估计，全球近一半人口生活在生育率低于平均更替水平的国家。去年，分析人士称，全球试管婴儿市场的估值超过 230 亿美元，他们预测在未来的 20 ～ 40 年里，性将不再是大多数人生孩子的方式。在生物生殖研究领域，体外受精已经被视为生殖科学的未来。一家名为 Conception Biosciences 的公司正在尝试从干细胞中制造卵细胞，这意味着有一天妊娠可能会在人体外发生。

4 《福布斯》2023.4/5

华裔亿万富翁

26 岁的华裔男孩亚历山大 · 王（Alexandr Wang）在硅谷是一位大人物。他 19 岁从麻省理工学院辍学，与朋友共同创立了 Scale AI，做起了人工智能标记的业务，这使亚历山大 · 王成为世界上最年轻的亿万富翁。在许多人工智能初创公司还没有赚到一分钱的时候，这家公司去年已经实现了 2.5 亿美元的收入。现在，美国国防部已经在用 Scale 的技术分析乌克兰的卫星图像，Open AI 也利用它的技术训练人工智能，从而开发出 ChatGPT。



三联生活周刊
绘画：范薇
三联也做短视频了？
去瞅瞅
扫码关注
B站三联编辑部
三联生活周刊视频号

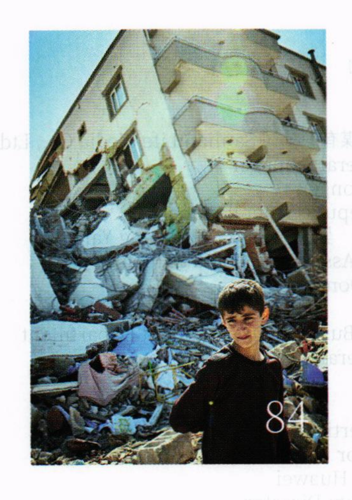


28 封面故事

人生有轨道

人生更是旷野

“00 后”求职前要跨过的 N 道坎


84


104

封面绘图：范薇

2023年第19期，总第1237期，2023年5月8日出版。



www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by

主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：三联生活传媒有限公司

业务拓展 Business Development
王东东 Wang Dongdong　刘琳瑶 Liu Linyao
刘畅 Liu Chang
线上发行业务 Online distribution business
王霄 Wang Xiao　李振宇 Li Zhenyu
王荻 Wang di　陆佳杰 Lu Jiajie
姚贺梅 Yao Hemei
线下发行业务 Offline distribution business
杨雪梅 Yang Xuemei　嵇晓萌 Ji Xiaomeng
李涛涛 Li Taotao

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
商务推广合作电话：(010) 84681038
联系人：连华伟
E-mail：lianhuawei@lifeweek.com.cn
中读＋人文城市合作电话：(010) 84681395
联系人：蔡华
E-mail：caihua@lifeweek.com.cn
图书出版合作电话：(010) 84681019
联系人：赵翠
E-mail：xingdu@lifeweek.com.cn
采编中心热线电话：
(010) 84681030 84681029 (传真)
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010) 84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：(010) 59011318
物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：(010) 61256299
广告许可证号：京东工商广字第0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、
中国南方航空公司、法国航空公司、
美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

城市	经销商及电话
上　海	上海鸿锦文化传播有限公司 18017668286
成　都	四川尚和文化发展有限公司 (028) 86667805
重　庆	重庆弘景文化传媒有限公司 (023) 86359776
南　京	南京星与火文化有限公司 (025) 83327129
杭　州	杭州华鸿图书有限公司 (0571) 88256120
广　州	南方都市报广州发行部 (020) 87376490
武　汉	武汉春秋书店 (027) 85493562
西　安	陕西五环文化传播有限公司 (029) 87427853
昆　明	昆明尚云图书报刊有限公司 (0871) 64122816
沈　阳	新中山文化传媒有限公司 (024) 23883566
哈尔滨	黑龙江视博图书经销有限公司 (0451) 88382909
青　岛	盛世飞龙图书有限公司 (0532) 83840608
济　南	山东前沿文化传媒有限公司 (0531) 82055155
长　春	吉林九歌图书有限公司 (0431) 82752206
大　连	大连渤海书店 (0411) 84609410
南　昌	江西省邮政报刊零售公司 (0791) 88820509
太　原	山西森艺文化传媒有限公司 (0351) 7065397
贵　阳	贵阳尚和图书报刊有限公司 (0851) 5661974
兰　州	兰州大漠天马图书有限公司 (0931) 8521090
郑　州	河南大河书局有限公司 (0371) 67647337
天　津	天津市文馨图书销售有限公司 (022) 87080096
河　北	兵行天下图书发行有限公司 (0311) 83035788
新　疆	乌鲁木齐大漠骏马文化传媒有限公司 13999859711
内蒙古	呼和浩特融联书店 (0471) 6263358
深　圳	深圳市新宏博文化传播有限公司 (0755) 82055352
长　沙	湖南国闻书局书报刊配送有限公司 (0731) 82253036

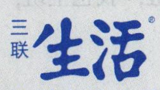
本期广告目录


扫描二维码直接下载中读客户端


新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码


微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码

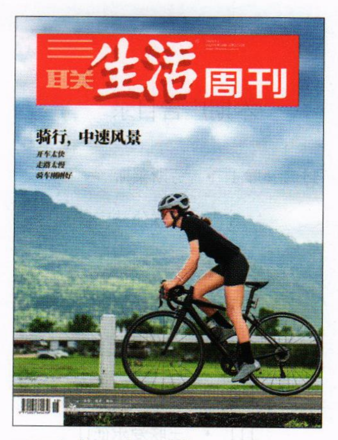

扫描二维码下载松果 APP



手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，包月 8 元，周一至周六每日一期。

网络支持     

新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek　腾讯网官方 QQ:800033183



2023年第18期，总第1236期

骑行，中速风景

当经济发展到一定程度时，生活方式又回到原点。自行车委实是一项最伟大的发明，可以代步，可以健身，是低碳环保的生活方式。盼望城市里重新开辟自行车道，回归自然，愿更多人可以体验骑行的便利和乐趣。（@ Apple）

夏日傍晚，我总会骑车带娃穿梭在城市的大街小巷，给他讲我记忆中童年时的街道与店铺，带他看这座城市的变迁。通过那段时间的骑行，娃认识了不少路，这是平日开车所体会不到的。（@ 水獭）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

救猫记

下班回家，天已经快黑了，风吹得树枝乱摇。看到小区路边有一个小纸盒，里面有三只刚出生的小猫，眼睛都还没睁开，发出微弱的叫声，瑟瑟地互相依偎着。

我赶紧把纸盒挪到我住的那栋楼的架空层，然后回家翻出一包棉签，找了个碗，兑了点盐水，又扯了一条厚围巾，冲下楼。

天完全黑了，架空层里光线很差。我把手机调亮靠在小纸盒旁，就着微光用旧围巾裹好三只小猫，拿棉签蘸盐水把猫咪们的眼睛分泌物揩干净。它们的眼睛慢慢都睁开了，在我怀里蠕动着到处舔。

上楼。老公在床上看书。“那三只小猫好可爱，不知道又是谁不要它们了。”“求你了……”“别求我，想想你上班，我也上班，一个老人还病着，孩子还要接送……”

无言以对，只能收拾东西准备睡觉，明天还要上班。但是一闭上眼睛，就想起楼下漏风的破纸盒里蜷缩的三只小猫，喵喵地叫着，又冷又饿。是谁这么狠心，在这么个风雨交加的夜晚把猫扔掉，晚两天不行吗？

家里确实不具备养猫的条件，但十多年来我已经救了20多只小猫了。我的微信上有个猫咪救助群，被救助的猫咪已经不缺领养人。可我很挑剔，一定要给小猫找个好人家，不愿意把它们交给那些在弄堂里开超市的人，那些人用绳子拴住猫的脖子，只舍得给它们喂剩菜剩饭。我要确定领养人是真正爱猫，且有能力有条件养猫。送出去之后，我还要经常做回访，带上羊奶粉上门看望，问问猫咪做了绝育手术没有，看看长得咋样。确认猫咪成长得整洁健康，有了好的归宿，我才算真正放心。

我朋友养了四只猫，一次在路上捡到一只在呕吐的小猫，送到宠物医院住了一周，花了2000多元才治好。因为家里实在养不下，也送出去了，她说心里到现在还痛。

老公虽然不愿意养猫，但还比较理解我。有一次，有个人要领养我救的猫，住得有点远。我俩决定开车把猫送过去，却发现车被停在小区前面的车拦住了，根本出不来。我们就回去骑电动车，然而走到半截，电动车没电了，只好改成打车送猫，最后回到家又去取汽车和电动车。时间搭上了，路费花了不少，老公都没啥怨言。

外面雨声很大，我惦记着明天要不要在网上发个猫咪的求助信息，又翻了个身。没想到老公也醒着，在旁边闷闷地冒出一句：“也不知道等我老了，你能不能像对待猫一样对我。”

（读者 微鲤）

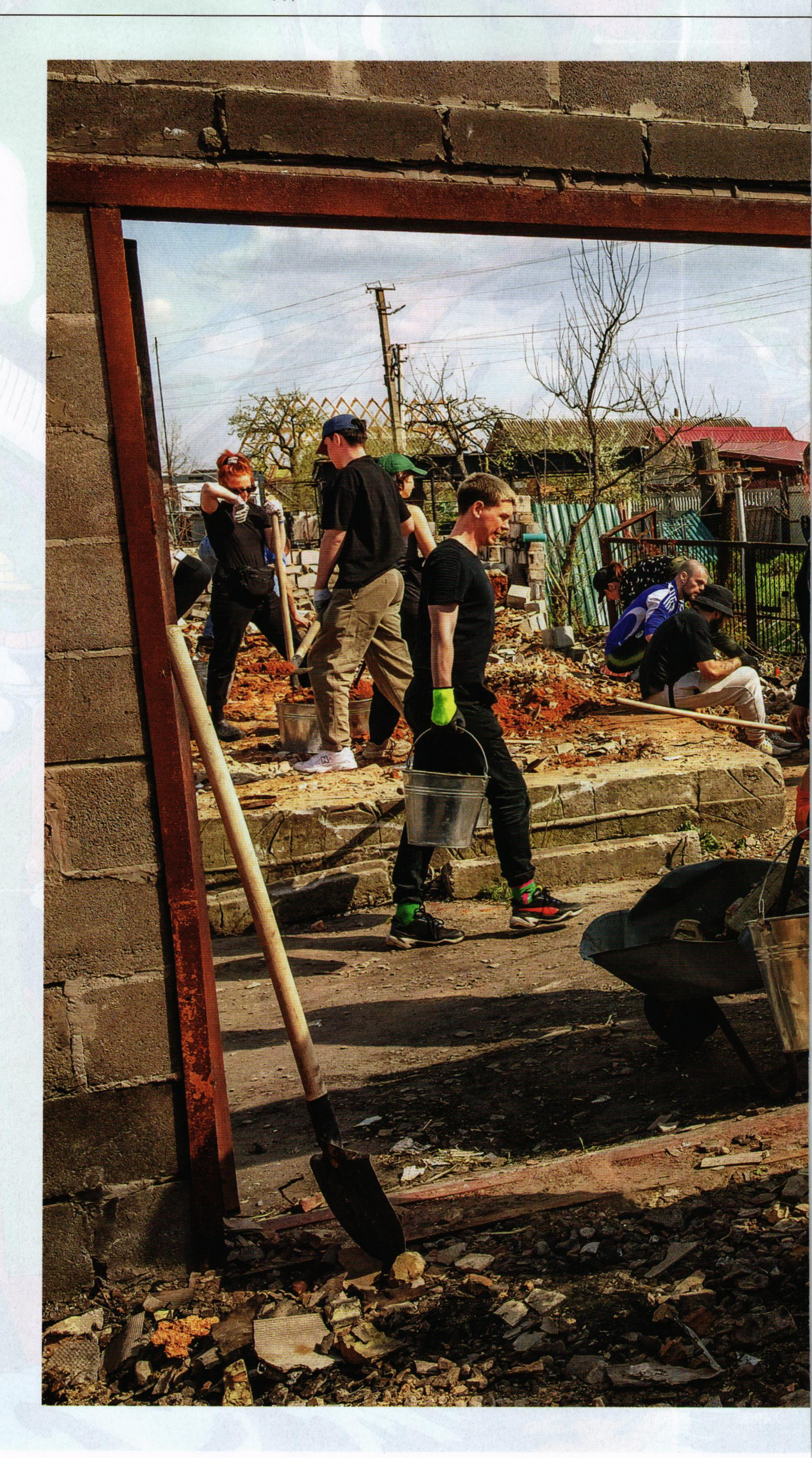
本期截稿时间：4月27日19时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn

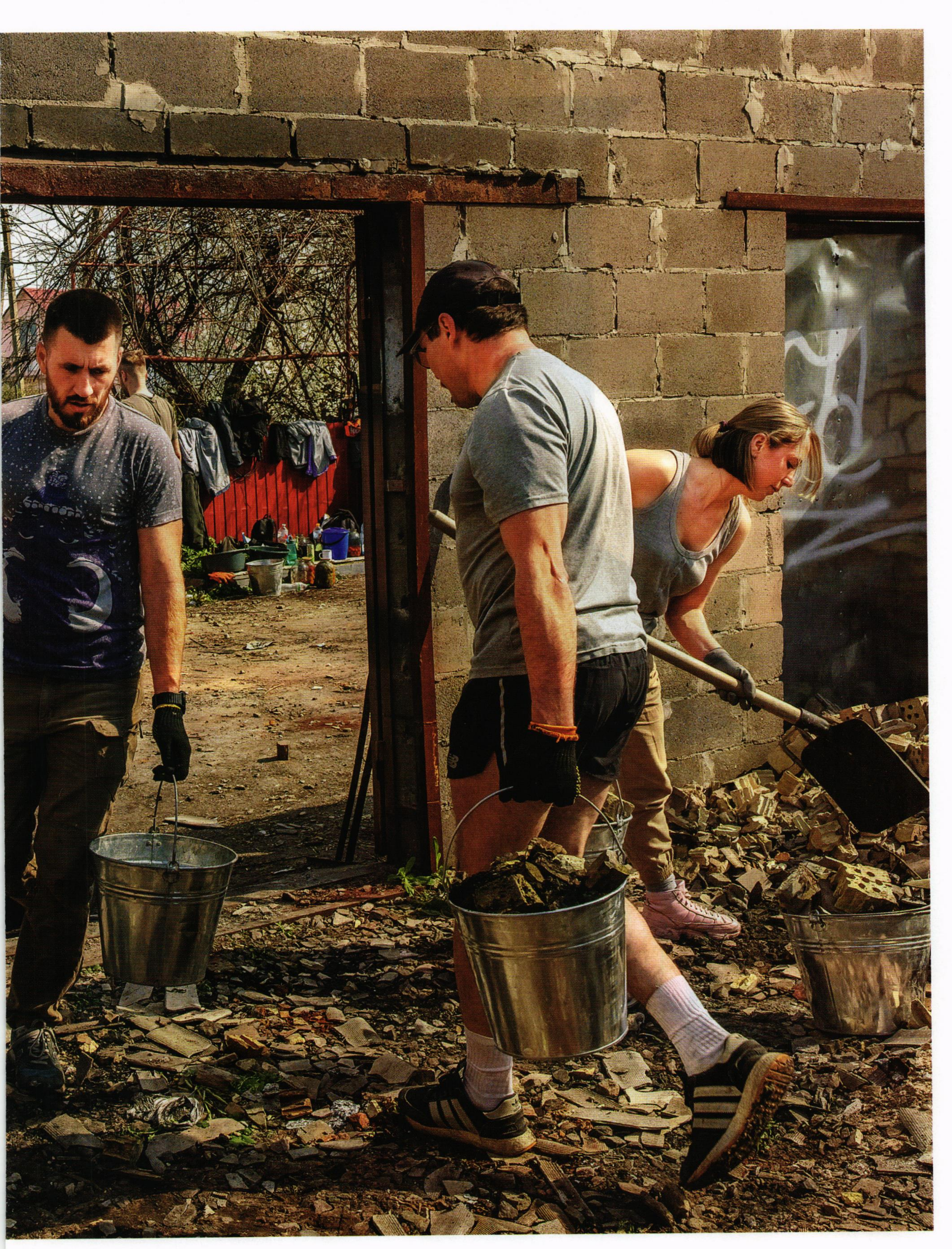


绘画：老牛

乌克兰 ｜ **清理废墟**

4 月 22 日，基辅志愿者帮助居民清理废墟。







英国 | **个人收藏**

（右图）4 月 24 日报道，埃塞克斯郡一位 26 岁青年利用打字机的字母、数字和标点符号，巧妙地将标记分层，创作出《蒙娜丽莎》肖像画复制品。



俄罗斯 | **黄金展**

（左页上图）4 月 24 日，一名参观者在莫斯科普希金造型艺术博物馆观看“萨尔马特酋长的黄金”展览。

肯尼亚 | **邪教组织**

（左页下图）4 月 24 日，警方在基利菲郡一邪教组织据点内发现多名遇难者遗体，调查发现，该组织头目唆使信徒以绝食方式以求升天见耶稣。图为当地精神领袖在等待交通工具，前往邪教组织据点认领尸体。



德国 | **工匠**

（左图）4月21日，柏林一名工匠在工作室里检查大提琴。30年来，他一直为世界各地的独奏家和管弦乐队制作提琴。这些乐器是用云杉和波斯尼亚枫木手工制作而成。

斯里兰卡 | **采茶**

（下图）4月23日，一名茶园工人在哈顿的茶园采摘。



民宿大涨价，调休之痒

文 · 邢海洋

“五一”长假就要到了，城里的人打点行装，就要奔赴各地的大好河山了。话说看到一个段子，城里人要下乡，乡下人要进城，两组人路上互相打量着，都在猜测对方看中了自己那儿的什么。最后想明白了一件事，原来我的日常就是你的诗和远方。

提到民宿，世界上所有的美好似乎都集中在此了，推窗便见皑皑雪山，垂钓于碧波万顷的湖面，竹海中听飒飒风声，峡谷之巅怀抱一杯温暖的咖啡。正所谓，只要游客有需要，就会有民宿老板做出来。那些室内室外设计师，也在四处寻找乡野间的村镇和老建筑，打造独特的居住体验。奢与隐，似乎都能在民宿中找到交集。但顶级的风景和隐逸的生活显然是矛盾的，你要么和成千上万人挤在半山腰登名山，要么就是到那些寂寂无闻的河滩边搭帐篷看星星，民宿似乎也很难有中间路线。当然也有，就是农家乐的升级版，利用废弃的村庄搭建乡村酒店。对于每天挤在亭子间或工位里的我们这也足够了，有河滩，有树林，有连绵的群山，有烧烤架，有戏水池，这都是城市里没有的生活。

本来这样的民宿并不贵。在以城市为中心向外辐射的梯级地租体系里，荒僻的乡野土地价值趋近于无。当年潘石屹修建“长城脚下的公社”，何等超前，那些荒山野岭里的土地几乎都是白送的，即使到了今天，在山里人生态搬迁的大趋势下，山村的土地成本也非常低。乡村民宿的主要成本是建造和装修成本，如果规模比较小，家庭经营的民宿人员成本也不高。故而，在没有大流量旅客的时候，住民宿是性价比颇高的家庭休闲方式。

但架不住每年“五一”和“十一”两次长假的流量激增。“五一”天气刚刚转暖，人们从蛰伏的冬天转入夏日模式，又终于有了小长假，城里人浩浩荡荡集体出行，民宿就会陡然紧缺。而随着消费者游历丰富起来，打卡式旅游少了，体验式旅游参与者越来越多，人们渴望换个环境与亲朋好友聚一聚，享受闲散时光，民宿旅游也就多起来了。

这里还有一个大背景，就是2019年我国的人均GDP超过了1万美元，旅游形态已经发生了彻底的改变。以日本、韩国为镜鉴，尽管花在住房上的费用还占到家庭支出最大的一块，但用于休闲娱乐的花费会超过食品、住房和衣物，并最终成为居家消费最大的一部分。如今，日本人花在休闲娱乐上的支出占到总支出的37%，排在第二位的住房支出只占到25%。

当民众的钱包鼓胀起来后，国民不再满足于国内游，出境旅游会激增，继之以休闲娱乐。休闲游崛起于出境游之后，可见这绝不是走马观花式的旅游，而是满足小众需求的深度游以及修养身心的度假旅游。度假游的繁盛其实是在东亚国家埋头追赶的一代和消费的二代间的转换中实现的，经济起飞中苦干的一代成长于艰苦环境中，从小就没有养成玩乐的习惯，而丰足环境下成长起来的二代更关注自我满足。对第一代而言时间是金钱，对第二代而言金钱则要花在时间上。

当此时间节点，当酒店设施因疫情三年而大幅收缩之后，任何节假日的到来，我们都会感觉到供给与需求之间存在严重的不平衡。是的，网上流传的五一酒店涨价的刺客表是真的，秦皇岛某连锁酒店平日价格159元一晚，到了“五一”就是1099元一晚，庐山牯岭街某连锁酒店平日价格178元，“五一”期间价格就是1003元。这些都是公开定价，市场供需使然，除了抱怨，你甚至没有办法投诉。

对于旅游资源旱涝不均的状态，最好的解决方案其实不是供给侧能给出的，而是需求侧与供给侧共同发力。

2023年“五一”民宿预订量增幅top10城市





在这里
陪你读懂
生活
LIFEWEEK
公众号
三联生活周刊
发消息
消息
视频号
服务
给孩子花钱，我们太不理智了
危险的赶海，原来是传销团建
保洁阿姨，大隐隐于办公室
扫一扫
关注「三联生活周刊」



栏目插图·豆角上台艺术工作室

烂尾楼优先退房款

最高人民法院发布了《最高人民法院关于商品房消费者权利保护问题的批复》，明确提出了商品房消费者的权利地位应当优先于受偿权、抵押权及其他债权。此前购房者的权益排在银行和承包商之后，处于食物链最底层。有了退偿优先权，购房者底气更足，但也并不意味着能拿回购房款，开发商倒闭跑路，账面上或全是负债。

中国红牛禁产禁售

一纸判决书裁定，中国红牛被禁止生产销售，同时连带赔偿原告泰国天丝3000万元人民币。从2016年开始，华彬集团与泰国天丝便产生了红牛系列商标纠纷，其争议的焦点在于合作期限是20年还是50年。上世纪90年代，泰籍华人许书标研究出红牛配方，华彬创始人严彬获得中国区经营权。

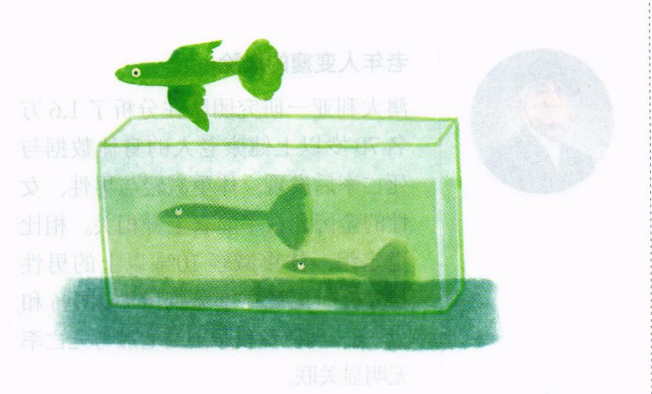
最贵冰淇淋

上海车展上，冰淇淋事件使宝马蒸发了可买约5亿个冰淇淋的市值，一支35块钱的冰淇淋带来20亿欧元的损失，算得上史上最贵雪糕了。车展上，展示数十家中国公司制造的电动汽车的大厅里挤满了参观者，附近的外国品牌燃油车大厅却观者寥寥，电动汽车已经站稳脚跟，内燃机没了光彩。



全靠“FAANG+MNT”

截至4月17日，标普500指数自年初以来反弹7.05%，其中5.81%的涨幅来自FAANG+MNT这8只股票，即脸书、苹果、亚马逊、奈飞、谷歌、微软、英伟达和特斯拉。换句话说，FAANG+MNT在标普500指数中的市值占比为25%，却贡献了年初至今82.4%的涨幅。而其他492只股票只推动标普500指数上涨1.24%。



“All in”了，AI

今年“最激进”的基金经理，可能非海富通的吕越超莫属。去年年底，吕越超管理的4只产品还清一色地布局新能源赛道，而今他已经全面拥抱AI板块，且几乎清仓了新能源。一季报显示，越来越多的基金选择抛弃新能源拥抱AI，在一些行业轮动型基金、中观配置型基金上体现得尤为明显。



深圳楼盘连夜涨价

4月20日下午5时，关于深圳二手房成交参考价与房贷脱钩的消息传开。南山、福田等交易活跃的楼盘连夜涨价，涨幅从50万至200万元不等。自2021年2月二手住房成交参考价发布机制建立以来，深圳二手房市场持续低迷，月度成交量长期在2000套左右徘徊。事情发酵一天后，深圳相关部门紧急辟谣，要求房源必须公示指导价。

印度增长6.7%

印度2022年实际国内生产总值（GDP）增长6.7%，按美元计算的名义GDP约3.38万亿美元，超过英国，接近日本的八成。IMF预测称，未来一段时间印度仍将保持6%左右的增长，到2027年，日本和印度的GDP将发生逆转。印度人口将在21世纪60年代之前持续增加，最高接近17亿人。占GDP六成的个人消费将支撑印度长期的经济增长。



身心连接的脑科学依据

尽管人们大多对身体与精神如何相互影响有所体会，但这两者具体的互动一直缺乏可靠的科学依据。华盛顿圣路易斯大学一研究团队在《自然》杂志上发表的新论文补充了这个空白。研究者对7名受试者在完成特定动作和休息时进行了连续数小时的fMRI（功能性核磁共振成像）扫描，并将结果与大脑扫描的公开数据进行比较。他们分析后发现，在大脑结构中，控制运动的一部分区域与负责思考和计划的神经网络相连，并能控制血压和心跳等非主动性身体功能。研究者认为，这一躯体感觉—认知活动网络系统是身心连接确实存在的依据。

好消息



胶质母细胞瘤新疗法

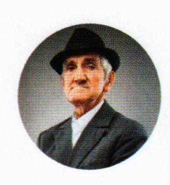
据约翰·霍普金斯大学一个医学团队的最新成果，一种新型凝胶药物100%治愈了患有胶质母细胞瘤的小鼠。该凝胶可到达脑肿瘤切除手术和目前给药方式难以抵达的区域，还在小鼠体内激活了一种积极的免疫反应。这很可能成为这种致命脑肿瘤治疗的新方向。



基因编辑减少奶牛打嗝

牛打嗝排放的甲烷占人类排放甲烷总量的14.5%，而甲烷产生的温室效应远超二氧化碳。CRISPR基因编辑技术的先驱珍妮弗·道德纳（Jennifer Doudna）教授近日获得7000万美元投资，她的团队将尝试通过基因编辑工具改变奶牛体内的微生物群，减少其甲烷排放。

坏消息



老年人变瘦的风险

澳大利亚一研究团队在分析了1.6万名70岁以上健康老人的身体数据与死亡率后发现，体重减轻与男性、女性的全因死亡率显著上升相关。相比稳定组，体重减轻10%以上的男性与女性全因死亡率分别增加289%和114%，而体重和腰围的增加与死亡率无明显关联。



褪黑素的问题标签

美国医学会杂志（JAMA）上的一项新研究在调查市面上25种褪黑素产品后发现，其中22种产品的有效成分含量与标签不符，这些产品的实际含量在规定含量的74%到347%之间。此前，市场规模高达数百亿美元的褪黑素行业已经频繁受到有效性和安全性的质疑。

据统计，西班牙平均每小时有10本新书出版。出版商有充分的理由出版许多书：无论出版商的嗅觉有多灵敏，也无法判断哪本书会畅销，因此出版的新书越多，中奖率就越高。西班牙出版商联合会主席丹尼尔说，这就像一辆自行车，新书不断发布，进而促进创作不停歇，这样就不会从自行车上摔下来。

——西班牙《国家报》报道

仅只是读书中繁衍出的书，就够你大大地读上一气。阿城的《威尼斯日记》，拖带出的是《扬州画舫录》。书籍的注释部分，就更可搜罗出书单来。比如，周良霄教授所著《忽必烈》，注释中的《辍耕录》不会不去找来看的，《蒙古秘史》也要找来看。

——王安忆，《书中书》

据史籍记载，口吃而善著书的司马相如，常有消渴疾，把多食、渴饮、发痈疽这些征象跟现代医学报告比对一下，不难看出这位琴挑文君的风流才子患的消渴疾，就是糖尿病。司马相如时代没有降脂降血糖的特效药，如果他又贪吃，继续过食“甘美而多肥”的生活，那么最后死于糖尿病是必然的事。

——岭南大学教授刘绍铭，《文字还能感人的时代》

八卦是一个人跟你讲别人的事，无聊是一个人跟你谈他自己，卓越的谈话者则跟你谈你自己。

——美国演员丽莎·柯克



（插图 山羊胡）

如今74岁的村上春树和1985年时相比，年龄增长了一倍，他说现在自己更着迷于“世界尽头”的宁静，而不是“冷酷仙境”的喧闹。

——《纽约时报》报道，村上春树出版新作《城市和那堵不确定的墙》

数字

20
千兆字节/秒

移动通信公司表示，下一代5G技术预计将于2025年左右推出，移动通信公司称之为5.5G。在许多市场上，过去一年的5G速度有所下降，为5G设定的峰值下载速度是20千兆字节/秒，而第三季度全球下载速度中位数还不到峰值下载速度的1%。

45
%

数据显示，中国仍牢牢控制着美国太阳能市场，中资太阳能板制造商今年预计将在美国销售更多的产品，市场份额从去年的42%增加到45%，接近17吉瓦。

90
米

日本初创企业i太空公司的登月着陆器“任务一号”在距月表仅90米时与地面失联，无法成功登月。“任务一号”高2.3米、宽2.6米，从时速约6000公里逐步减速，接近月球东北象限冷海边缘的阿特拉斯陨石坑。



与网络烂梗的斗争

文 · 笨花　图 · 谢驭飞



想当年为了一根有线电视线与父母斗智斗勇，乐此不疲，现在报应来了。作案工具由电视线变成iPad，我由当年的攻方变成了和父母一样的防守角色。像藏匿秘密情报一样，我绞尽脑汁地琢磨，还不断四处尝试看屋子里哪一个角落隐秘性够好。偶尔也会得意自己这次脑洞够大，不过后来的经验告诉我，随着“敌方”斗争经验的丰富，基本都会一一被发现，更隐秘的角落只是耗费的时间长一点罢了。

当我费尽心思把孩子和网络“毒草”隔离时，却万万没有想到有一天他突然在家里熟练地运用起了短视频里的那些烂梗。我像电影里的愚蠢敌人一样，费心防守了半天，结果发现堡垒早就被攻破了，心情又懊恼又摸不着头脑。后来我明白了，这些病毒式的网络烂梗早已从最薄弱的地方——学校入侵了，我的防守像巴列夫防线一样大费周折又一点用处也没有。

英国诗人塞缪尔·约翰逊说语言是思想的外衣，那么这些网络烂梗就是那件爬满了虱子的袍子。它们出现的频率高，使用场景多，让人感觉浑身痒痒又不知道从哪里开始挠。当家里失守以后，我的希望就寄托在最有力的战友——老师身上了。不能体罚，言语失效，对付这些五六年级前青春期的牛皮糖男孩，老师也只能出奇制胜了。

有一天，孩子回家突然开始破天荒地主动翻字典、摘抄词语，一问之下我不由得要对老师的脑洞有点佩服了。原来老师针对网络烂梗之一“666”颁布了一条规定，要是在该说同意、赞赏以及表示敬佩的时候不说恰当的中文词语，而是用“666”代替，那么抓到一次就要交上一篇三百字的“666”的平替词语集锦，抓到两次增加至六百字，说三次写九百字。想一想古人夸美人的“垆边人似月，皓腕凝霜雪”，被换成了一句“666”，或者什么叹为观止、拍案叫绝、盖世英雄、千古绝唱都通通浓缩成“666”，确实想说：“该罚！”

如果说“666”的含义我还能体会一点，那么“电摇手”真的是我和孩子之间那道深深的马里亚纳海沟。据说这种动作的使用貌似有点“举杯遥问天边月”的意思，属于远距离发送的身体语言。标准动作是首先面向要发泄的对象半蹲站立，一只手横在胸前，另一只手在垂直方向来回切换，同时抖动身体像发癫一样。不难发现，在“电摇手”等这些网络烂梗的影响下，涉世未深的孩子表现得都像中年男人一样油腻。

老师对待“电摇高手”也是毫不留情，大招就是以毒攻毒。一旦“电摇高手”被发现，老师会让他面向自己的手机摄像头展示自己“优美的摇姿”，一开始还有点拘束，在老师的鼓励下高手渐渐放开，只不过老师的鼓励持续了十多分钟，最后再厉害的高手也摇不动了。至于这段视频的最后归属，据说是发给家长让全家共赏去了。

当我在家里彻底放弃与这些烂梗的抗衡时，却发现我不关注不较劲了，孩子也仿佛失去了斗争的乐趣，已经把天天挂在嘴边的几条烂梗忘得一干二净了。我暗暗高兴这一招高明的冷处理发挥了功效。“儿子，先把作业做完了再出去玩。”“啊，退，退，退。”我傻眼了，这又是什么新梗，看来，我和网络烂梗的斗争还远远没有结束。

串味的香氛

文 · 一朵云里　图 · 谢驭飞



到了闭门关窗屋里一片春的暖气时节，空气流动减缓后，家里的味道忽然浓郁起来。餐桌上盛放的香水百合、无火香薰的玉兰香、加湿器喷出的甜橙精油香、卫生间的固态消臭香、壁橱角落的除味香丸……气味分子滞留在密闭的空间里野蛮生长，互相侵略扩张领空。每天回家打开大门，就像开启潘多拉盲盒，永远无法想象扑面而来的串味的香氛是什么味——今天着实有些恶心，香氛里竟混合着昨晚余留的螺蛳粉味，我憋着气光速打开所有门窗，趴在窗台上大口吸着凉气，险些昏厥过去。

高峰时段的大厦电梯间也是串味重灾区，摩肩接踵的每个人身上散发出不一样的味道。甜蜜花果香水、木质古龙水、新鲜的咖啡、地铁口的卷饼、热腾腾的麦当劳薯条……长达5～10分钟的高浓度混合气味无孔不入，戴着口罩伸长脖子也无济于事，直到走出电梯时才如获新生。许多高端写字楼试图通过新风系统输送香氛来缓解密闭空间的尴尬，但浓郁的香味覆盖却适得其反，串味的香氛反而更易“上头”，让闷在其中的人们更加喘不上气。

《闻香识女人》的背景设定里一定没有串味的香氛影响，这样双目失明但嗅觉极其敏感的史法兰中校才能在充斥各种味道的餐厅里“一闻定情”，与美丽的唐娜演绎了一段世纪经典的双人探戈舞。同样没有考虑到串味影响的《深夜食堂》在上映时推出“气味观影”体验，观众只需戴上类似耳机的特制气味设备，只要剧情出现美食就能闻到画面里的味道——电影里城市闭幕深夜来临，一条不起眼的弄堂小店里客人越来越多，温情与美食的故事不断上演。而封闭的影厅里却充斥着挥之不去的煎蛋饼、荠菜馄饨、三鲜包子、辣椒炒肉和白酒的味道，让不少吃饱了还抱着爆米花去尝鲜的影迷半途落荒而逃。

优先考虑到串味会带来损失的是保险公司，它们为食品、香料、药材等自身有气味又害怕串味的物品提供专门的串味险，为运输过程中可能发生的气味污染承保。但串味的香氛也并非都是灾难性的，从另一个角度可能是创新的思路。Jo Malone 最新推出了身体乳与香水的叠香组合，并提供专业的“香氛糅合”指导，将多种不违和的香味混搭叠加，类似时尚达人惯用的衣服叠穿法，拼凑出独一无二的专属自己的香味，让许多客户眼前一亮跃跃欲试。

叠香成功的秘诀是简单、纯粹且不违和，就像毛血旺里再冒点素菜，有锦上添花的味道。但解决房子里复杂串味香氛的当务之急仍是做减法：将带香味的花卉换成绿植，减少香薰香料的使用，扔掉鸡肋的消臭除味剂，加强室内通风换气……让房子回到本身应有的味道，再考虑如何让它更好闻的事。

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



自然护眼

vivo Pad2 的类自然光亮度调节能够结合时间变化模拟类自然光的细微动态变化，缓解长时间用眼疲劳；舒眼自然色温调节则通过内置的色温传感器，根据夜间环境自适应调节色温，不影响夜间睡眠质量。



风格叠戴

COCO CRUSH 高级珠宝系列由 BEIGE 米色 K 金、黄 K 金、白 K 金打造，设计师通过弧形表面上利落均衡、彼此交错的切槽来诠释相遇的概念。项链配以可调节链条，能够以 4 种不同的长度佩戴。



腕上游戏

ROMAGO 帝霸轮盘Ⅱ RM085-REB 腕表的 46.5 毫米镂空表盘将时标刻度转变为俄罗斯轮盘，以表圈上的菱格装饰充当时标刻度，轮盘外缘与指针中央的连接设计犹如跑车轮毂。

复古采样器



Chompi 可以快速捕捉声音或在旅途中进行声音设计，它能处理多达 7 个声部的复音，内部录音时间超过 6 小时，采样后可通过其他单旋钮功能进行即时编辑，支持 MIDI 输入和输出。



潮流越野

LORENZ.OG ×SALOMON ACS+OG「Dusk」合作款的鞋身呈现紫黄渐变色调，Quicklace ™ 鞋带系统、可拆卸鞋垫、Agile Chassis ™ 骨架、功能中底以及橡胶外底保证了越野跑能力。

作业辅导机

作业帮智能辅导机的机身小巧，可像文具盒一样随身携带，它兼顾学习机、学习笔和移动词典等功能，依托于结合大数据题库的 AI 芯片，遇到难题，教师可随时通过视频点拨。





户外座椅

Campster 2 的折叠式设计具有可调节的高度和倾斜角度，高度范围从 50 到 87 厘米；椅子重量仅为 1.25 千克，支持最大承重量为 100 千克；内置的手电筒可使用 8 小时，方便夜间野外活动。



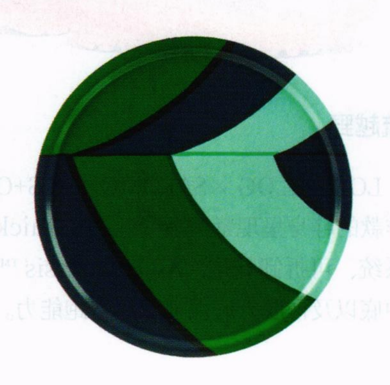
亮漆线条

Boucheron Queen 耳环用当代设计重新诠释装饰艺术风格，圆拱形钻石耳夹装饰精美的亮漆线条，与枕形切割的赞比亚祖母绿耳坠相互呼应。

青柠与薄荷

Piaget Solstice 腕表将宝石雕刻成青柠片与薄荷叶，充满意趣地铺陈在表盘上，其中还点缀了黄金树叶与白色宝石花朵。



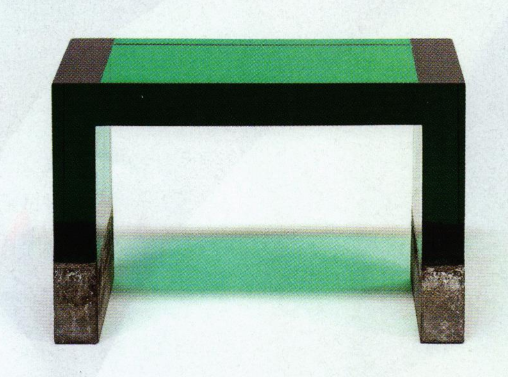


条纹元素

天然橡木制作的 Marimekko Savanni 托盘，图案由两个曲线形的条纹元素构成，结合不断变化的蓝绿色彩，如同一幅抽象风景画。

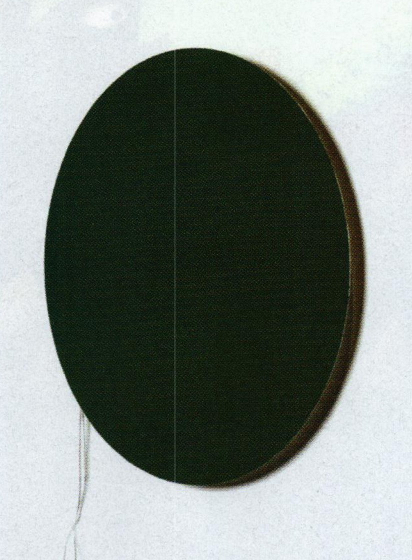
矿物色彩

Draga Golia 几何形边桌的特殊之处在于并置两种看似不相容的材料，绿色透明树脂桌面具有矿物般的明亮色彩，混凝土桌腿通过海盐腐蚀获得粗糙的表面。



日落光晕

在意大利语中，Tramonto 是日落的意思。Valerie Tramonto 壁灯由一个金属制作的极简椭圆构成，亮灯后形成一圈日落般的光晕。



漫射光线

Flos Gustave 无线充电灯只有简单的铝制轮廓，所有的技术元素都被隐藏起来。得益于专利的漫射光线技术，它可以为高度在 1 米以内的表面提供 360 度照明。





（插图：范薇）

人生有轨道 人生更是旷野

“00后”求职前要跨过的N道坎

记者 · 刘畅

作为互联网的“原住民”，“00后”本应拥有最多元的未来。就业压力带来的不安，却使他们在大学阶段早早陷入升级、“上岸”的“攻略”，不能自拔。但没有“攻略”能指导一名青年走向独立，他需要在成为社会人的过程中，认清自己。

7年3条赛道

当一个词出现简称，说明此事已形成默契。刚上大一，中国人民大学的卢欣借助一些词，已将在国内顶尖大学中的本科四年甚至研究生七年的生涯看得明白——“保研”“考研”“考公”，乃至更为具体的“811”。

研究生阶段需要提升学术能力，往更专业的领域钻研，又要从研一就开始实习，准备就业，或是在研究生毕业前夕，刷题，准备考公“上岸”。而在“彼岸”之前，有研究生的“此岸”要上。大三下学期是保研的截止期，如果没有保上，就要刷题，准备考公、考研。也就是从大一入学开始，都是争取保研的阶段。在卢欣所在的中国人民大学，要满足三个指标，那就是“811”，80%的科研成绩，10%的科研项目成果，还有10%的学工成绩。为此，他们要选一些跨专业的课，把2000字的课后作业往1万字写；要找老师在期刊上发表论文；要找一些实习，了解自己期望工作的环境；如果选择工作保研，还要与同学搞好关系，争取进入学生会。

作为卢欣在职业生涯规划课的老师，中国人民大学劳动人事学院教授李育辉发现，类似的情况不仅发生在她的学校，也是中国高校的普遍现象，六七年前，随着GDP增速放缓便已出现，自疫情以来越发严重。其背后的原因，是学生层层传递下来的不安全感。

猎聘在联合中国世界青年峰会共同发布的《2022全国青年人才就业趋势洞察》中表明，在19～25岁的职场人中，将安全感放在首位的比例达37.35%，其次才是价值感和成长感。而在过去的许多年里，占据首位的始终是薪酬。“稳定，员工不会随时被炒或公司不会突然倒闭”“公司有实力，抗风险能力强”成为最主要的求职目标，更为极端的是，只有不到6%的大学生未来会选择符合自己兴趣爱好的工作。

造成如此不安的原因很多，最直接的就是经济不景气。原本而言，“00后”是与新经济和新业态高度绑定的一代，相比于“80后”“90后”，他们一代人作为一个整体，在骨子里与互联网相伴。近五六年的时间里，直播带货、网络金融、在线教育等新业态，提供丰富而灵活的工作机会，曾是供他们施展的舞台。国家统计局第六次和第七次全国人口普查数据显示，青年人口在服务业就业中的比例从2010年不到30%上升到2020年的60%。但结合国家统计局和职场研究项目组的调查数据可以看出，疫情以来，青年从事服务业的占比不再增加，而近年来有关部门在互联网、房地产、课外教培等领域加大监管，客观上也在短期对青年就业产生不利影响。

聚焦到高校毕业生，中国人民大学中国就业研究所与智联招聘平台联合推出的中国就业市场景气指数显示，疫情暴发前两年，高校毕业生求职市场还是供小于求，一名求职者平均可以从1.56个职位里挑。到2022年第二季度时，供求关系剧烈颠倒，平均每个职位都有两个人抢。

与之相应，能给予他们安全感的工作，往往就是进入体制，不论是政府机关、国企、事业单位，还是高校。中国社会科学院社会发展研究院田丰研究员结合国家统计局、相关统计年鉴和中国社会科学院在2012年至2021年中国大学生的追踪调查等数据发现，高校学生毕业后想去党政机关和国有事业单位的比例从2019年显著增加，到党政机构工作的意愿在2021年时已达到10年内最高。如今则已经演变为，在一些国内顶尖大学，研究生毕业若不“考公”，便被视为异类的境地。

能提供安全感的工作自然更吃香，这使得“学历缩水”的问题愈发凸显。当2023年北京地区毕业的硕博士生数量将超过本科生，人才与需求的错配可想而知，党政机关、国有事业单位，乃至优秀的民营企业可以顺理成章地“掐尖”，学历要求水涨船高，普通大学的本科生要“削尖脑袋”考顶尖大学的研究生，既积攒人脉，又提高自己的身价。田丰统计，仅中央国家行政机关考试时，招录硕士及博士毕业生的比例，在2013年至2022年的10年间，从10.7%，暴涨至68.9%。

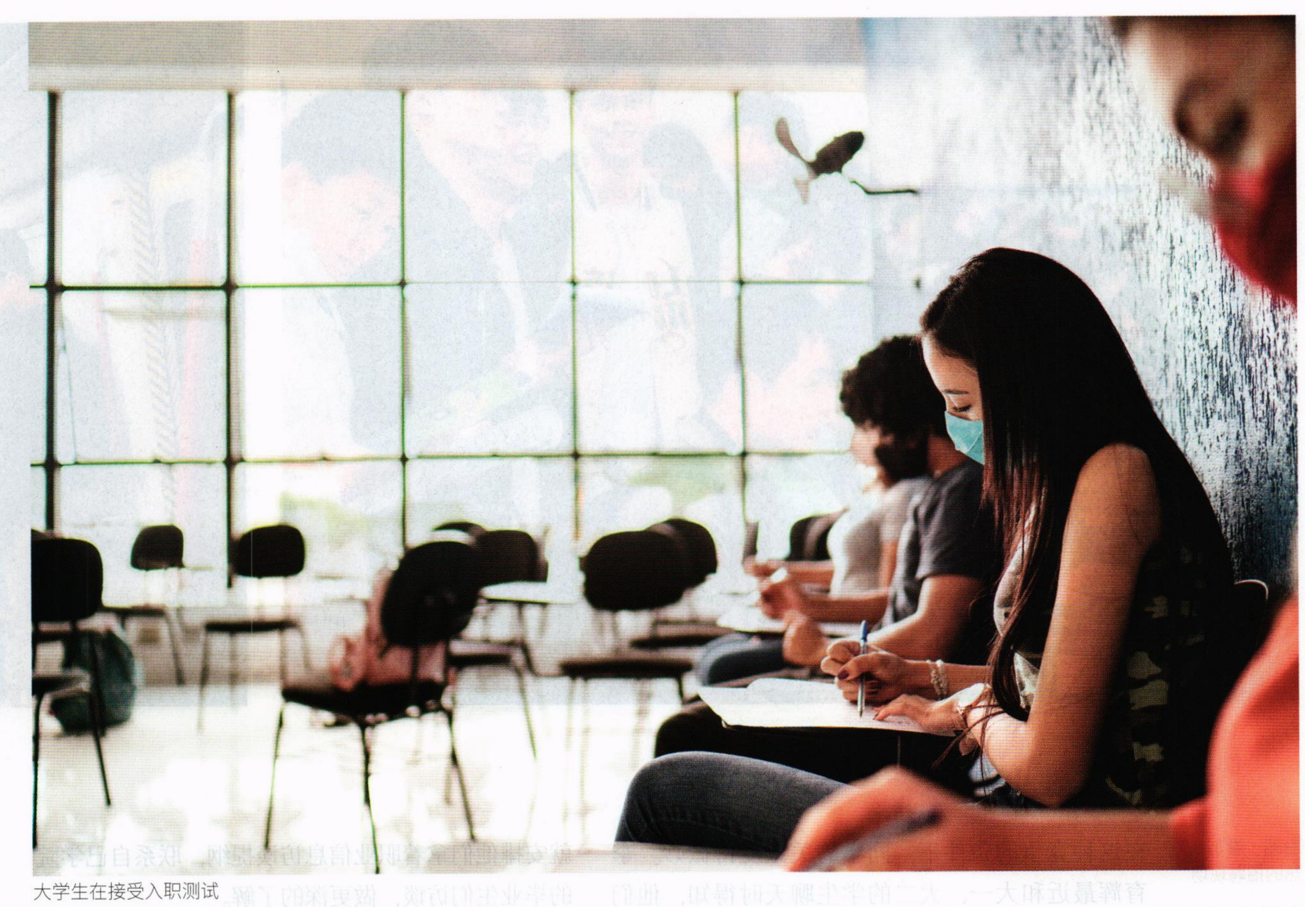
对于学生来说，初职年龄因而不断推后，本科必读研，一年考不上就“再战”“三战”。那不仅是招聘单位的要求使然，第一份工作对未来职业发展至关重要，应届生的身份在应聘时尤为宝贵。于是，获得更高学历是未来保住阶层，乃至阶层跃升的“窄门”。田丰在调查数据中发现，在2019年至2022年间，高校学生首选参加工作的比例约占三分之一左右，选择在国内升学的比例接近一半。

“抽象的东西，是一步步变具体的。”卢欣学的是法律，她抱着伸张正义的想象与高收入的期待，高考前选择法律专业，从外地考入北京，准备体验丰富的大学生活。像每一代大学新生一样，入学茫然无措时，大二大三的师兄师姐就来了。他们把更高年级的师兄师姐那里继承的“攻略”，自己的切身经历带给新生。于是，卢欣入学后不久就找北京的律所的招聘条件看，之后下决心保研，进而开始研究“保研细则”，晋级的“攻略”就种在了她的心里。

与此相伴，李育辉发现在同样的课堂上，几年前大一学生畅想做企业家，大家不会觉得有什么奇怪。如今，这样的人已凤毛麟角，“攻略”看起来似乎早早“穷尽”了大学生的可能。

攻略vs探索

“相比期待未来的工作稳定，工作压力小，或是能在工作中获得权力，我更在乎成就感和薪酬水平。这样看的话，我觉得我挺适合未来做律师的工作。”通过在职业生涯规划课上做各种量表，卢欣对自己的认识越来越清晰，那其中也有“残酷”的部分，当她从北京一些知名律所的招聘启事中看到本科文凭达不到录取标准时，她发现很多律所需要海外留学的经历。她的家境一般，自觉难以支撑海外留学，不过放宽眼界，把自己的文凭放在全国来看，又还是有优势。但她又踟蹰，自己最向往的是民商法方向，但因为更好就业、薪酬更高，竞争最激烈；她觉得未来留在北京的竞争压力大，但去小城市可能会不甘心，也不见得有更好的职业发展。



大学生在接受入职测试

当卢欣表述这些想法时，她总会强调那是她作为大一学生的“浅薄认知”，既可能不准确，也可能还会变化。而实际上，她对自己的认知水平已经达到这个年龄的较高水准，在兴趣基础上的权衡与踌躇，恰是她这个年龄的常态。

据中国心理学会注册督导师訾非介绍，在发展心理学上，十八九岁的年纪是结束角色混乱，不再对生活目标彷徨，明确自己的兴趣，并逐渐进入成年的时期。这个时期的个体倾向寻求较为稳定的亲密关系，在事业上探寻更深的方向。“在古代社会，一个男孩可能17岁结婚，与妻子先结婚后相处，彼此关系的磨合、稳定集中在18岁以后。这个男孩可能13岁或更早就学徒了。但进入现代社会，人的发展会普遍滞后，大学生涯可能是对某一领域更深的探索的时期，而对稳定关系的追求亦如是。”

李育辉对这样的生活并不陌生，回想本世纪初自己在北京大学读心理学的本科时，除了学习，她尽可能参与校园里的各种活动。由于在集体中的参与感、归属感、认同感都很强，她的社交能力、同理心由此形成。那时她选过一门世界电影艺术鉴赏的课，课上老师经常播放知名的影片，之后讲解。当时兴趣使然去听，看似无用，却慢慢塑造了自己的审美趣味。

如今的大学生活选择更为丰富，学生的体感却更“卷”、更“累”。为了既定的“攻略”，学生除了选课会更功利，当校级层面选拔的标准精确下来，学生就会沿着这个标准“卷”起来。比如某些学校保研需要科研成果，学生间的竞争，就会从最初参加创新大赛，一直发展到比拼在核心期刊发表论文。报科研项目时，同学间就不可避免地互相猜测，一旦题材相撞，就要直接竞争。




左图：看似火热的招聘现场

右图：繁忙的“下班族”

在这种竞争的条件下，同学的关系变得微妙。李育辉最近和大一、大二的学生聊天时得知，他们上了大学往往仍和高中同学保持密切联系，觉得大学已交不到真心朋友，甚至一些北京的学生，一直把友情的年限追溯到“发小”。

而奔向单一目标的“攻略”思维，最令学者们担忧之处，则是“攻略”所指向的种种目标，并不是学生自身认定的，甚至将外在的标准内化，认不清自己。

“上职业生涯规划课时，学生会被要求选择决定自己择业的因素，比如在哪个城市工作、国企还是民企、收入在何种水平。之后老师们会追加一个问题，‘做这些选择时，哪些是你自己选的，哪些是你家人希望你做的’。有些学生就疑惑，‘这不是一个问题吗？’或是为难，‘我想回家工作，但我父母希望我留在北京’。”李育辉开设这门课的初衷，基本目标是规划未来，实际就是为引导学生认识自我、了解自己和职业的匹配性。她的学生一般最终都会像卢欣一样，对未来职业有一个相对自主的认知，甚至个别学生会由此对专业前景产生动摇，她就安排他们拿着职业信息访谈提纲，联系自己学院的毕业生们访谈，做更深的了解。

不过，并非所有大学生都会在大一时就思考自己的性格、兴趣是否与当下的专业、未来希冀的职业相契合。当彼此竞争成为习惯，“为何竞争”就被消解，一部分自我向外界低头。李育辉对近年来“打工人”概念在青年人间的流行非常警惕，那个原本只是“受雇于人”的中性词，与“打工”“搬砖”甚至“青椒”，一起出现在青年人自嘲的语汇中时，反映出青年群体职业定位的自我矮化，自己的工作是被迫的劳动。

而放眼大学毕业后的职业生涯，类似的自我矮化既是对工作无法实现自我价值、跃升社会阶层的自我催眠，也同样会出现在满足安全感的人身上，甚至会引起内在自我更剧烈的冲突，譬如考公“上岸”。

“一个人最具探索精神的时候就是20多岁，但很多所谓‘铁饭碗’，显然不是需要太多活力、能推动社会发展的职位，有些人的对策是，把这类工作当作生存手段，把自己的业余生活过丰富


（视觉中国 供图）

多彩就好。但也有不少人会因此痛苦，甚至苦恼多年。”訾非做心理咨询时，接触过非常多此类案例，对安稳却毫无挑战的工作感到厌烦，想要发展自己的潜力，有所突破，却又不敢走出“温水煮青蛙”的环境。“曾有一个计算机专业的人在体制内工作，即便每月工资很少，他也不敢辞职，他没有意识到，那是内心里的两种自我在打架。”

处理复杂事务

“很多学生为了北京户口，只想找体制内的工作。但他们对在大企业和在体制内工作没有什么概念，实习之后，有些学生发现自己喜欢互联网公司的节奏，不再纠结一定要有户口，一定要留在北京。”李育辉一直为政府机关、国企单位、互联网、民企巨头提供人才选拔和人才发展方面的咨询，她也尝试带着自己的学生提前走进企业，去体验不同的工作环境。因为她调查发现，目前大学毕业生“先就业后择业”的现象严重，但一方面企业并不喜欢总跳槽的员工，跳槽频繁影响就业；一方面，体制内的工作很难短期跳槽，如果不满意也往往只能忍受，可能会出现像訾非在心理咨询室遇到的问题。

了解自己是否适合一种工作最直接、有效的方式，仍是“实践出真知”。学生和企业都深知这一点，但在一些普通的高校里，急于找工作的学生甚至大一就开始“卷”实习经历，与之对应，企业在这种情况下，往往只会让实习生做最为简单的活儿，将实习生视为廉价劳动力。更为重要的是，工作里需要的，往往是更广阔的能力。如《优秀的绵羊》中所言：“真正的教育是让学生带着问题迎接社会，而不是给学生一份简历。”

“除了工程师这类技术岗，其他专业岗位也要考察专业技能，像人力部门的岗位，面试的问题都是实际的困难，回答时能接上问题，就能考验出基本的逻辑能力，也会看他们的实习经历，但会详细询问在一段实习中做了什么，包括社团活动的经历，也会问社团活动里边具体担任何种角色，组织过什么活动，是如何组织的。”创新与独立人才研究者伍晖曾是百度副总裁，在百度的人力部门任职十余年，她记得当时部门里考察新人的学习能力时，除了要新人定期述职，让新人总结自己的成绩和教训，都是第一遍别人带着新人做一个项目，第二遍新人和别人一起做，第三遍让别人看着新人做，第四次就要交给他多个项目一起做。

其中最重要的，是处理复杂事务的能力。伍晖记得，当他们考察一个觉得有潜力提拔的员工前，先要问他们以前处理过哪些复杂事务，如果员工拿高考举例，那在她看来，这个人就没遇到过复杂问题。因为虽然复习时，动态安排各个学科的学习时间的确是一个复杂的事，但总体而言，它是一个只涉及自己单一目标的行为。但工作中的复杂不同，它必须要在平衡各方利弊中解决问题。

伍晖对一个清华大学毕业的博士生在这方面的能力印象深刻。那个年轻人在技术部门任职，学的是数据科学。当时公司里发现一个问题，有些频道，客户会刷到，但就是不会点进去。这个人就在本职工作之余，用那个频道的周报、月报的数据，做各式各样的分析，最终提出一个解决的策略，带来了增量。“其中的过程，远不是解出

一道题那样简单。从数据中发现微小的相关性，本身就是一种探索的能力，而在验证过程中，他需要反反复复提出假设又推倒重来，如此实验起码需要3到6个月，又需要耐性。更难的是，他需要说服上级为这个策略立项，这就要找其他人为他‘背书’，又要说服其他人在本职工作之余，参与他的这个项目，尤其在漫长的试错过程中稳住他人的耐心。如此才能称作复杂。”

而这样的能力，不仅是对一个有领导潜力的职场人的要求，实际也是对一个社会人的要求。

那是因为成年人的生活本身，就是不同角色和利益的拼盘。职业生涯规划大师舒伯曾将人的一生分为子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色，像一个彩虹，它们交互影响交织出个人独特的生涯类型。他认为在个人发展历程中，随年龄的增长会扮演不同的角色；在同一年龄阶段可能同时扮演数种角色，彼此会有所重叠。人有自我实现的天性，就会使得一个人扮演几个不同的角色，比只扮演单一或零星的角色获得更多的满足感。

（插图：范薇）

与满足感相伴的，是对自身各个角色的平衡，那也是一种复杂事务。当一个人步入职场，工作让个体逐渐社会化，从一个纯粹的“自我”走向一个更社会化的“公民”，工作不仅仅提供物质上的保障，更通过工作场所的任务设计和职级设计来提升个体的领导力，拓宽个体的角色内容和深度。

具备这种能力的前提，是向他人开放的同理心。“比如做同一份工作，不同的人动机不同。同样是销售，有的人会认为自己就是一个‘打工人’，自己能胜任这样的工作是因为自己善于社交，表达能力强，而另一些人会认为自己是在帮人解决问题，价值观来自于别人获得了自己的帮助。”伍晖如今在做职业引导的公益活动，帮助工作中有困惑的人，她通过“冰山模型”让他们给自我画像，补齐李育辉在大学里教给学生的课——浮在水面上的冰山是职业技能，只占一个人职业素质的五分之一，水面之下由浅及深，是价值观、自我认知、品质和动机。她发现往往职业上越成功的人，冰山下的部分越趋向于利他，“而当一个人自认为是某个领域的专家时，他遇到一些问题会觉得‘那不是我的领域’‘我回答这个问题没有价值’，但当另外的人以解决他人的问题为动机，他就不会受局限，在任何领域都能有所作为”。

独立精神

李育辉在《职场人群发展建议白皮书》中指出一些值得关注的现象，对于职业选择的困惑，不是年轻人所独有。比如，她所接触的一位访谈

对象，人到中年，在公司中做到高管，收入丰厚，家庭稳定，按照舒伯的“彩虹”理论，他既是工作者，也承担了家庭成员的角色，还有公民的角色，但在评判自己的职业时，仍会困惑，觉得自己的每一步都是在长辈推动下完成的，尽管达到了社会意义上的成功，但自己工作起来有没有劲头，自己最清楚，想从头再来，又开始担心这一决策给自己带来巨大的风险……

她意识到，职业化与独立，有时并不等同，“《哈佛商业评论》曾列出9条职业人应遵循的职业道德：诚实、正直、守信、忠诚、公平、关心他人、尊重他人、追求卓越、承担责任。一个人的工作价值，可以看作个人能力乘以他的职业化程度，譬如一个人有100分的能力，但是职业化程度只有50%，那么工作价值只能发挥一半。而独立性意味着，一个人有自己稳定的认知世界的方式，并能对自己当下和未来做选择并负责”。

当李育辉的职业生涯规划课帮助学生认识当前的形势、自己的好恶时，大学生涯还应培养学生在“灵魂层面”的自我反思，以达到真正的独立。

“打个比方：当你来到一家星巴克咖啡厅时，你面对几个固定的选择：拿铁、卡布奇诺、摩卡或其他类似选择。但是你还有一个选择，那就是转身离开，因为有可能星巴克根本不能提供你真正想要的。”美国作家威廉·德雷谢维奇，曾在耶鲁大学任教10年，在他反思美国功利化的大学教育而写就的《优秀的绵羊》中，详细地展现了大学生本应达到的高度，“整个社会如同一个大混合体，充斥着广告信息、政治宣言、对社会现状肯定的新闻报道、流行文化的陈词滥调、政党社团以及阶层的教化式理念、每日在社交媒体上互传的无聊段子、父母善意的谎言以及朋友参与的社交活动，等等。我们无时无刻不浸泡在各种口号式和教导式的宣传中，我们与事实真相渐行渐远，也越来越缺乏自知之明，柏拉图称之为doxa（常识，即一己之见、单方面感知或偏见）……真正的教育的首要任务是教会人类把自己从以讹传讹所形成的常识中解救出来，先要认清它，其次质疑它，最后从新的角度思考它”。

虽然威廉·德雷谢维奇通过在书中反问，如果人们用实用主义的眼光看待大学生涯对未来职业的回报，为何不同样用实用主义的方法去计算与密友共度时光、享受音乐、阅读书籍的回报，进而鼓励学生首先思考自己纯粹想做的事，在中国当下的社会条件下有些奢侈。毕竟在李育辉的同一堂课上，家境的分野已使一些大一的学生构想自己未来的大学生活时，把目标定在到国际上最好的大学读研，在国际最知名的机构实习，而另一些学生则要“吃透保研政策”。

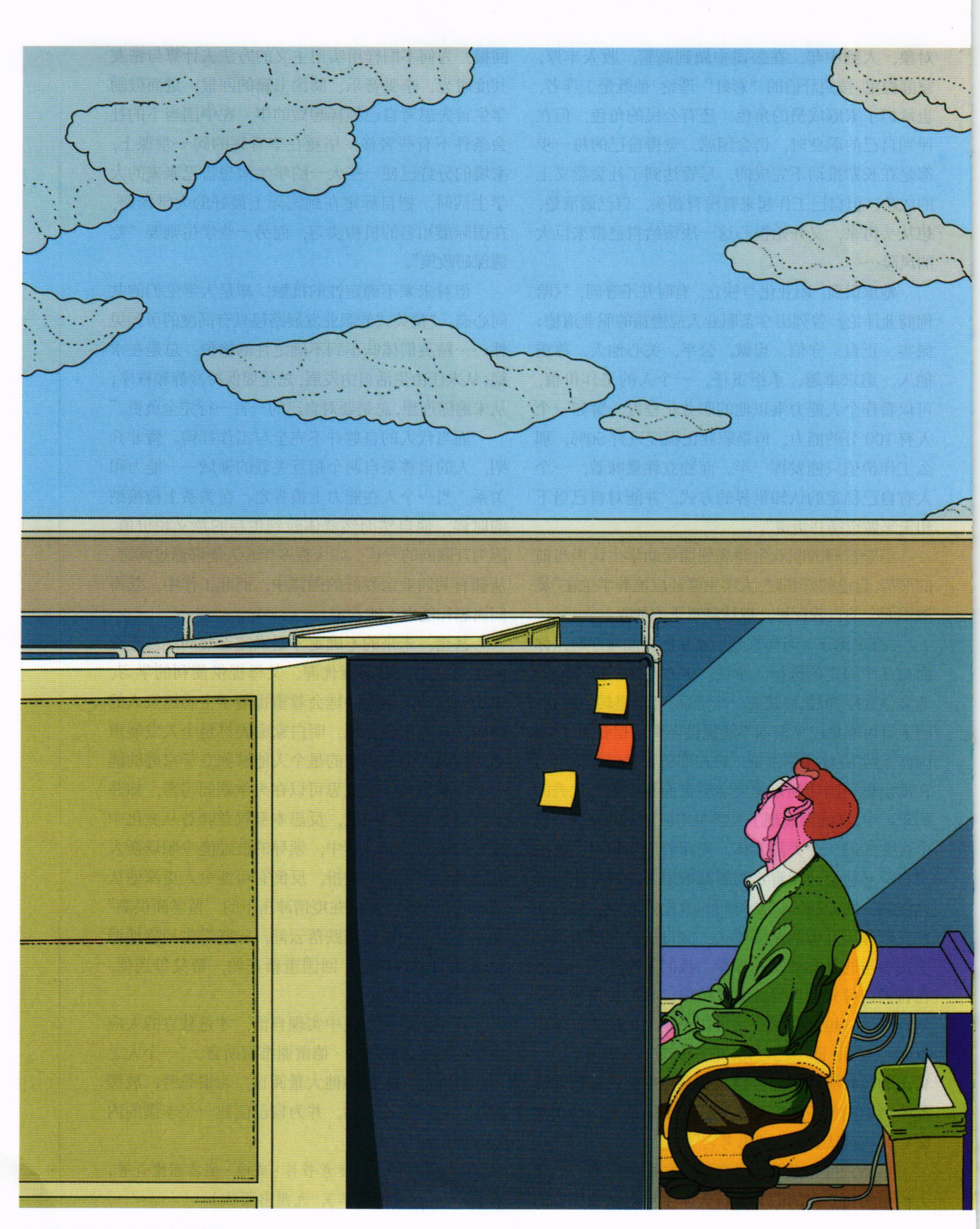
但对未来不确定性的抵触，却是大学生们的共同心态。“精英式的职业发展路径具有高度的可预见性……精英们体味不到不确定性的愉悦，总是在求稳；从未任由生活自由发展，总是要保持冷静和秩序；从未追随理想，总是要对自己的一言一行完全负责。”

而当代人的自尊并不完全与工作挂钩。訾非介绍，人的自尊来自两个相互关联的领域——能力和关系。当一个人在能力上被肯定、在关系上被接纳的时候，他自然而然就体验到生存的意义和价值。因为互联网的发达，如今很多年轻人能够通过网络，从拥有共同业余爱好的团体中，而非工作中，获得归属感和能力上的肯定。

甚至，未来的不确定才是确定无疑的。当李育辉在课堂上面对家境优渥、父母提供便利的学习、求职条件的学生时，她会着重提醒学生感恩家人的同时，具有忧患意识，明白家庭固然是个人发展重要的资源，但更重要的是个人能够独立于家庭的能力。而就像自我的反思可以在大学期间习得，却并非大学毕业就已完成，反思本身就意味着从变化中成长的能力。而工作中，领导的鼓励能令职场新人获得自信，生活的挫折，反倒有可能令人更深地认清自我和生活。如同在疫情冲击下的“留学断供潮”里，曾经的中产家庭跌落云间，一些学生冷静地调整自己的学习规划，回国重新开始，帮父母还债，制定新的人生规划。

在平衡各种角色中实现自洽，才是独立的人应追求的目标。如威廉·德雷谢维奇所言：“一个人之所以有意思，是因为他大量阅读，习惯思考，放缓脚步，投入深度对话，并为自己创建一个丰满的内心世界。”

（卢欣为化名。参考书目：威廉·德雷谢维奇著，林杰译：《优秀的绵羊》，九州出版社）



职业

就业是如今『00后』面临的最大门槛。围绕工作与价值的取舍，形成焦虑的旋涡。

（插图：老牛）

上岸与赛博迷信

今年年初，我考了一回雅思。考雅思的原因也挺逗，在我还很年轻的时候，给雅思交过一笔报名费，交了钱后，就将其抛在脑后。这一抛，就是七八年。年前，看到一个朋友在准备雅思，突然勾起我对那笔报名费的相思。我决定动身赶赴这场迟到八年的约会。

“约会”总得提前准备，当我开始备考，这才发现有个词从四面八方涌入眼帘——上岸。从前老听说“考公上岸”“考研上岸”，没料想考个雅思，也是“岸”。我在小红书搜索雅思备考，一溜全是“7分上岸秘籍大公开”。“孕妇效应”之下，我在生活中发现了越来越多的“岸”，甚至还刷到一个帖子的标题是：相亲50次成功上岸的秘密。

虽然没有字典帮我们溯源“上岸”一词，但这个比喻造词并不难理解。上岸对应“下海”。上岸，意味着脱离苦海。有时，因为考前生活如临深渊，才愈发显得上岸后心情的鸟语花香。小A讲起她备战浙江省公务员的心路历程，她说刷题并不苦，苦的是其间内心的挣扎与煎熬。她因为不喜欢本专业，从大三就开始备考，因为听人说“与其考研，不如直接考公”。一开始满腔热情，备感新鲜，越学越发觉，正确率很难提高。每天逼自己去图书馆，放暑假后回到家里，仍然每天逼自己在屋里做题。可是看到窗外阳光灿烂，天光明媚，也会想，自己的人生为什么要浪费在这些无意义的科目上？此是煎熬之一。

考前两个月，小A又被翻译这个行业吸引，她英语不错，语感强，反应也挺快。她就想，或许自己适合去做口译。却又很快发现口译这一行竞争异常激烈，做这一行的都是北外、国交这样学校的毕业生，更有不少大神从小就在双语环境里长大。看完这些人的经历，小A刚建立起来的兴趣，很快就因为自我质疑而崩塌。此是煎熬之二。

她想着口译的那一周，就算是彻底浪费了。考前浪费宝贵的一周，令她懊恼不已，懊恼导致摇摆，信心受损。信念在坚定与动摇之间横跳，就在这样的摇摆当中，笔试居然还考了个第二。她又高兴又心慌，慌就慌在，口试部分，她完全没有准备，“摆烂的同时又抱有幻想”。她说她幻想一旦考上，以后的人生将从此一眼望到头，“还没上岸就在觊觎上岸后的惨状”。之后的面试称得上一塌糊涂，有一道题考官问完后她足足沉默了半分钟。此是煎熬之三。

即便煎熬而结局惨淡，小A仍然又准备了一年，所幸“二战上岸”。随后，她发了一条朋友圈，文案是“得偿所愿，继续前行”。小A说，她本来很兴奋，发了一条即时反馈的朋友圈，文案里有很多感叹号。但是她妈妈说她从此应该沉稳一点。怎么沉稳？她上小红书搜了一下上岸后怎么发朋友圈，从攻略里挑了这朴实无华的八个字。

按照“脱离苦海”的理论，上岸后应当像是玄奘西天取经，取了真经从此立地成佛，不再苦修。哪知这一届人类的修行之旅，却处处是海，处处有岸，海不怕多，岸也层层叠叠，像个谎言。

这个谎言究竟从何而来？“考上大学就好了”“工作了就好了”，从小，我们的父母师长就是这样教育我们的，将一切寄希望于下个阶段，生活从来不在当下，而在一个遥远的岸上。年轻人从这样的枷锁里挣脱出来，或许不是件容易的事。

上岸后，她与她的工作从此过上了幸福的生活吗？高考上岸，考研上岸，好不容易读完书毕了业，还有考编、考公的岸。找别的工作也不是不行，反正也尽可以去“大厂三轮面试拿到offer成功上岸”。当我们到了30岁，还没结婚，还要去学习一些“相亲成功”的秘诀，免得在相亲这一类游泳比赛中，上不了岸。相完亲，结了婚，对有些人来说，也还有“五年备孕，男宝已生，终于上岸”。

有个暗黑想法在头脑里成形——这世上本没有岸，溺水的人多了，也便有了岸。刘慈欣在《三体》里也写过，“把海弄干的鱼在海干前上了陆地，从一片黑暗森林奔向另一片黑暗森林。那些上岸的鱼再也不是鱼了。上了岸的鱼，会把海弄干”。“上岸”一词里暗含一层看不见的同侪竞争、互相倾轧的残

酷，放眼整个宇宙，星体文明与文明之间的竞争，也不过如此。

原本这是一片宽广的海域，大伙儿在海里游泳，享受自由，当逐渐有人开始溺水，焦虑与恐慌传播开来，游水的人纷纷开始试图靠岸。这中间伴随着一些搁浅者、放弃者、残忍者、自私者、不顾一切者，像一场残酷的饥饿游戏。人人只想上岸，却没人反过来跟我们确认，上岸之后是否真有那么美好。

与此同时，追求上岸的人，在实践赛博迷信。

从报名到考试，我只有两个月时间，中间过了一个年，出了一次差。真正留给我"煎熬"的日子，并不多。最后考了7.5分，偏科严重，有科目满分，也有科目只有6分。称不上特别好，但也不算差，但因为我考得漫无目的，很可惜地没有享受到"上岸"的光辉心情。但我把成绩单发到微博后，意外的事情发生了，那条微博居然被陌生人转发了几百次，清一色的转发语都是"接好运"——有人只要看到上岸的帖子，势必要去留言评论，俗称"接好运"。

看到菩萨，不管三七二十一地跪一跪，这种"宁可错过，不可放过"的心态，一旦来到互联网这块阵地，成本几近于零。更便捷之处在于，无需等到上坟祭祖等特殊时节，随时随地可以为自己祈福，何乐而不为？

赛博迷信发展最惊人的一次，应当是几年前杨超越的锦鲤图。2018年，杨超越在选秀节目《创造101》里以一个并不具有优势也并不特别努力的形象，获得了第三名。有人说，这么好的运气，可能她本人就是锦鲤。时值毕业考试季和世界杯，考试的、赌球的，不明真相但跟风转发杨超越，光是她本人那条微博，就被转发了100万次。成为赛博迷信里最著名的一个案例。现在回头去看，杨超越得到选秀节目的第三名，得以出道，某种程度上，确实也是一种"上岸"。

不知道杨超越在决赛前有没有去拜拜。但关于迷信，年轻人的宣言很直接，"在上学和上班之间，我选择了上香"。焦虑、迷茫、失意，关键是想上岸，想来想去，光是努力没用，因为赛道很挤，大家都在努力，不如再叠加一些迷信buff。

有人在网上寻求未来预测，希望能早点知道自己的人生剧本，剧透越彻底越好。有人找ChatGPT算命，却发现大师背后是人工客服。有人在公司给同事用塔罗牌算命，成为整个办公室人气最高的同事，导致每天桌上都有5杯以上的奶茶。有人年纪轻轻，24岁，父母长辈都没说什么，他自己主动买了七条红内裤。有人去拥挤的雍和宫买串，也有人考察再三，发现丁香花谢去后的法源寺，有很多免费且清幽的好菩萨。

年轻人搞迷信，像是搞行为艺术。好像信其有，每天在互联网上敲电子木鱼；好像又信得很多元，与此同时还在操练冥想、占星，在newbing的对话框里询问"我今天该穿什么颜色上班"。

菩萨、锦鲤以及人工智能不管这些，它们只管香火和流量。没上岸的时候去拜一拜，上岸后去还愿，除了好运，或许还能从菩萨那里习得为人处世的道理——要懂得感恩。感恩的途径，除了往功德箱里塞钱，还可以在AI应用里消费一次VIP。

读到这里，不知你有没有读出我的戏谑与调侃，如果没有，甚至还把上述方法当作攻略抄了去，我应该写一句免责声明：我们要相信科学，杜绝迷信，迷信不能解决你的精神危机。

话虽如此，由于一直在真心实意地调侃上香，我还是隐隐感到不安，心里忍不住跳出来两个想法：一是，难道我就是因为没有在看到别人8分上岸的帖子底下"接好运"，才导致雅思口语只有6分？总分沦落为7.5分？二是，有没有垂直细分领域的菩萨，主管宽宥我在这里胡说八道调侃上香的那种细分领域？（驳静）



『海归废物』



“loser”历来是有刻板印象的。美国电影共同塑造的典型废柴，首先他得酗酒，最好是从早上那杯咖啡开始，就偷偷往里加伏特加。其次他得无业，收入主要依赖偶尔的短工和不时的偷鸡摸狗。最后，他得自我放弃，成事不足败事有余，糟糕到连他妈妈，都拒绝接听他的电话。

法国网络短剧《总而言之》(*Bref*)，男主角就是loser特质的集大成者，巴黎青年、合租、失业、自我闲置、一事无成。只会心血来潮时去投简历和面试，工作没两天又很快跑路，连想泡妹子都迈不出正经一步。跟美式loser最大的不同是，法国废柴，过着一种可有可无的生活。时间大概是租来的，没必要珍惜着用。但法国年轻人的废物状态，与他们能领失业补助有关系（每月能领近500欧元，最长可领两年）。

比照起来，在我们中国社会，仅仅回溯到五年前，没听说有人歌颂废物——并不是说现在有人歌颂废物，但现在起码有人自嘲是废物了。高学历失去性价比。听一个大厂的资深员工说，现在新招进来的孩子，动不动就是藤校毕业，哈佛这种名校毕业生，以前见都没见过，现在也来公司从最基础的岗位干起。他说有时候觉得公司配不上这些优质毕业生，但有时也会想，他们看上去谦逊得体，心里面恐怕一边翻白眼一边在想你有什么了不起。

三年前入职某智能驾驶公司的F同学，本科与研究生都在美国念，一年后她就感到庆幸，幸亏自己毕业早，选的这家公司当时也不是兵家必争之地，等到今年她的师妹来投简历，连简历筛选这关都没过。她给师妹推荐了相对冷门赛道的公司，告诉她要善于利用田忌赛马的思路。F同学刚毕业时，并没有广撒网地去找工作，入职这家公司只是因为公司不大，已经上市，有活力，而且不强制加班，她就抱着“老子随便来看看，攒点经验”的心态入职。现在，她的心态是心无旁骛。持续裁员的环境下，能找到工作，了不起的是自己。

更多海归，回国后找不到工作。年轻人没有前辈废物可以仰望，“985废物”和“海归废物”于是平地而起，成为一种“新典范”。“废物”这个词，从没像现在这样，与如此多优秀而正向的词汇并排而立。我们的年轻人不得不团结到一起，奋力打破这种印象，将高学历拉到废物的地平线上。

在豆瓣“海归废物回收互助协会”，一位同学发帖说：“英硕一年真的像是人生中最大的转折点，从此就再也找不到工作了。”在这个5万多人的小组里，这句话统领的精神指向明确：不是我想躺平，只是没有公司愿意要我。一些海归发现，即便自己愿意

去小公司，小公司的领导提出的第一个质疑也是，国外回来的人，能愿意加班吗？

真的找到工作，在上海月薪5000元，花了上百万留学的海归一算账，发现自己得不吃不喝20年才能回本。留学，从投资变成了消费，还不像消费一台电视机一样，闲置了可以挂到闲鱼低价回血。海归没有工作，只能靠父母回收利用。

海归从心高气傲，到放低姿态也找不到工作，自我认同感一路下滑，滑到自称“海废”还有人嘲讽的地步。Z世代，前几年还在“整顿职场”，拥有独立思考、特立独行的形象，如今正在面临严重的就业危机。失业率每增加1个百分点，新毕业生在职业生涯开始时的收入将减少7%。换句话说，时代没给Z世代机会，而Z世代还在为“一手好牌打烂”的评价而内耗。

大洋彼岸，美国千禧一代的处境也没好到哪里去。他们在大萧条以来最严重的经济衰退期进入劳动力市场。背负债务，无法积累存款，与此同时还被困在低福利、死胡同的工作中。他们的父母、祖父母，甚至早几年毕业的哥哥姐姐，都比他们更容易获得经济保障。《大西洋月刊》宣称，现代美国历史上，下一代永远都比上一代过得好，但千禧一代将成为美国历史上生活境遇差于父母的第一代人。

一代海归有一代海归的命运。

我回想我刚“海归”时，留学生虽然还有一些光环，但社会上正流行“海归名不副实”的声浪。天津卫视有档求职综艺《非你莫属》，主持人是张绍刚，一位留法毕业生在这个舞台上被主持人羞辱，原因是，那位声称读过导演系的毕业生，连戈达尔的《四百击》都没听说过。网友集体嘲讽那位留法十年的年轻人，普遍认为学历含水量过高。更何况，2016年，法国土伦大学前校长还因为为中国留学生提供假文凭而受审。那段时间，当同事介绍我时，我的主要心态是，“求求了，千万别提留学这档子事儿”。

我在法国读的学校，名字很骇人，叫作“法国国家视听研究院”。乍一听，很像方鸿渐买假博士文凭的著名的克莱登大学，像模像样，但纯属虚构。即便在法国，大众也未必听说过我的学校。校名缩写为“l' INA”，听上去易与“l' ENA”搞混（“l' ENA”指法国国家行政学院，其校友多从政，历史上有4位总统、7位总理及众多部长毕业于此），每当听者误以为是l'ENA时我还会脸红。更糟糕的是，在国内，连听说过“l' ENA”的都为数很少，更别说“l' INA”了。

回想起来，我读的那个专业对我现在的工作做出过的唯一一次贡献，是博洛尼亚电影节有一年修复了几部中国老电影并做了展映，我于是发邮件给电影节主席做了一次采访。而我知道这个电影节，是因为我们专业课程里有一项是“影像数字化与修复”，课程期间学校组织我们去博洛尼亚电影节游学。采访虽然有一定价值，却并不是一个非做不可的选题，我现在回想，那是我很希望让留学物有所值的一次执念。

但十年前的海归，找工作毕竟不像今天这么困难，甚至，北京市还对海归落户有特殊通道。如今，当这届年轻人发现举全家之力攻读下来的学位，并没有导向自己和社会认同的职业，会产生一种“破罐子破摔”的心态，一方面心里清楚这种心态不应当，一方面又到论坛上寻找同类聊以自慰。心理学家分析，当个体对过去的投入产出比的失衡感到失落，就会因为失控感而产生放弃的心理。沉没成本成为“海废”最容易陷入的心理困境。

我们的留学群体很少贷款，花的是家长的钱，或许不会因为上学而负债，但的确，毕业后就失业的恐慌，让海归们不由得自我怀疑。

高学历与废物之间，原本不在一个象限，现在却被一条曲线连接在了一起。这个变化是从何时产生的？社会新闻里可见端倪，“北大博士考上街道办城管”引起热议就是其中一条线索。当光鲜的学历找到的是一份文不对题的工作时，裂缝就出现了。

数据也在佐证海归学历的通货膨胀。据教育部统计，1978～2019年，留学回国人员累计达423.17万人。但仅是2020年一年，这个数字就达77.7万人，同比增长33.9%，此后两年每年都在增长，2022年，这个数字突破100万。同年，全国还有1076万毕业生，开始漫漫求职路。这意味着，社会要为他们提供1000多万个就业机会，但问题是，社会能提供这么多岗位吗？

经济急速发展时期的年轻人，被称为“自动扶梯上的一代人”，选什么行业、做什么工作，赶上红利期，发展得好并不一定意味能力出众。同样的，如今一些发展通道受阻，也并不意味着能力低下。“躺平”的本质是放弃希望。还在自嘲是废物的高学历年轻人，内心深处仍然渴望物有所值，希望在这个社会里找到一席之地，只是希望越大，有时失望越大。深究年轻人的心理，不过是一种对疲惫与痛苦的消解。（驳静）



我还能有其他工作选择吗？

在诸多分析当代年轻人高离职率的文章里，都会引用经济学家盖伊·伯格尔(Guy Burgel)的一句话："大学文凭曾经能让你拥有一份长达40年的工作。但现在，它只是你第一份工作的敲门砖而已。"诚然，找到第一份工作与找到清晰稳定的人生道路相去甚远。2018年，领英数据发布了《第一份工作趋势洞察》，报告显示，职场人第一份工作的平均在职时间呈现出随代际显著递减的趋势。"70后"的第一份工作平均超过4年才换，"80后"是3年半，"90后"骤减到19个月，到"95后"平均仅剩下7个月。对当今的年轻人而言，频繁换工作早已不是什么新鲜事。

想换工作的原因有很多，薪资太低、压力太大、发展空间太小、职场氛围太差……无论何种理由，都指向职场人内心深处的一种不安。记录了八名职场青年跳槽历程的《工作漂流》这样总结：这份工作，究竟能否引导自己走上正确的人生轨迹？当种种迹象表明的结论为"否"时，做出换工作的选择也只是时间问题。但真到了抉择当口，又不免踌躇不已——离开这份工作，我还能有其他工作选择吗？

就业形势严峻，"选择工作"成为一个奢侈的想法。"世界那么大，我想去看看"的激情减少，取而代之的是"机会那么少，还是再等等"的担忧。今年年初，前程无忧发布了《2023职场人理想工作与求职调查》，在"00后"受访者中，认为"今明两年，主动跳槽比过去更难"的占83%。大量实证分析表明，尽管我国的产业结构升级一直在持续，但一些行业对就业却具有低吸纳效应，而随着我国经济增长速度放缓，企业对劳动力的需求正在下降。以互联网行业为例，一位有十余年从业经验的互联网人曾在聊天中感慨，现在大部分互联网公司的招聘需求明显减少，同一岗位的Head Count（人头预算）可以从往年的几十上百个缩减为三个。在企业降本增效的口号下，人力资源往往成为最先开刀的部分，哪怕是经验丰富、能力突出的员工，被单解或辞退的阴影依旧萦绕在每个人心中。

就业岗位供给减少，竞争压力节节升高。改变意味着不确定性，离开熟悉的工作环境踏入未知领域，需要相当大的勇气。这也是为何换工作时，人们容易陷入"路径依赖"：一旦选择进入某一路径，就可能对这种路径产生依赖，惯性的力量会使这一选择不断自我强化，并让你无法轻易走出去。我们可以找到许多理由说服自己留下——现在的工作或许无聊乏味，但至少能带来稳定的收入；不用重新适应新的生活方式和人际关系；不必在漫长的再就业时间中备受煎熬……激烈的社会变迁增加了社会的流动性和社会规范的混乱性，人们越发注重对生活的控制感与安全感，生存压力摆在面前，生活质量也得靠后。但正如阿尔贝·加缪（Albert Camus）所说，工作没有灵魂，

生命就会窒息并走向死亡。忍耐自己已经失去兴趣的工作，只会对工作的意义和价值感到更加迷茫：我想从工作中得到的究竟是什么？

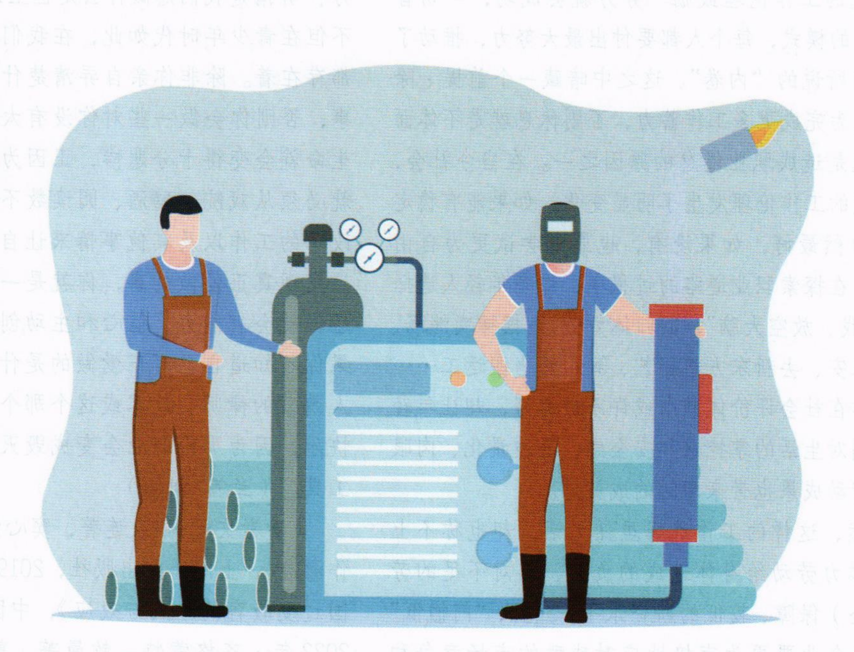
传统的工作伦理鼓励“努力就会成功，一切皆有可能”的模式，每个人都要付出最大努力，推动了如今我们所说的“内卷”。这之中暗藏一个前提：除非休息是为完成更多工作蓄力，否则休息就是不体面的，这也是造成职业倦怠的原因之一。在当今社会，年轻一代的工作伦理发生了明显变化，如果能有稳定的工作自然最好，如果没有，也愿意尝试更为自由的选择。在探索职业道路的过程中，许多年轻人选择“放飞自我、放空大脑”，回归体力劳动：摆摊卖烤肠、岗亭做保安、去新东方学厨艺、到山姆当搬运工……这些工作在社会评价体系中或许不被看好，却让年轻人感受到对生活的掌控感和安全感，易被量化、肉眼可见的劳动成果也带来即时的成就感。

当然，这样的工作选择虽然灵活，却也称不上完美。体力劳动给身体造成的负荷、相对不足的劳动（安全）保障、较低的薪资水平，并且，“门槛低”的工厂/企业要更为直接地应对残酷的市场竞争和社会环境，其实际经营的逻辑/规则往往与刚从象牙塔中走出来的年轻人对社会、对工作的认知和想象是有巨大偏差的，所以更多年轻人将这类工作看作找到自己理想工作前的过渡选择。

哲学家克里斯纳穆提（Jiddu Krishnamurti）认为：“弄清楚我们想做什么是世上最困难的事情之一。不但在青少年时代如此，在我们一生中，这个问题都存在着。除非你亲自弄清楚什么是你真正想做的事，否则你会做一些对你没有太大意义的事，你的生命就会变得十分悲惨，正因为你过得很悲惨，你就必须从戏院、酗酒、阅读数不尽的书籍、做社会改革的工作以及其他事情来让自己分心。……你一旦发现真正爱做的事，你就是一个自由的人了，然后你就会有能力、信心和主动创造的力量。但是如果你不知道自己真正爱做的是什么，你只好去做人人羡慕的律师、政客或这个那个，于是你就不会有快乐，因为那份职业会变成毁灭你自己及其他人的工具。”（兰茜 刘畅）

（参考文献：稻泉连著，窦心浩、谭婉心译，《工作漂流》，上海译文出版社，2019年；张冰冰著，《中国过度教育的形成与效应》，中国社会科学出版社，2022年；齐格蒙特—鲍曼著，郭楠译，《工作、消费主义和新穷人》，上海社会科学院出版社，2021年；陈志霞著，《社会心理学》，人民邮电出版社，2016年）

毫无意义的工作 还要干下去吗？



当然不应该继续干下去。在《毫无意义的工作》里，美国人类学家大卫·格雷伯援引陀斯妥耶夫斯基的说法：“世界上最残酷的折磨便是强迫人无休止地做一件明显毫无意义的工作。”虽然理论上，被押送到西伯利亚的犯人是被安排做苦工，但据陀思妥耶夫斯基的观察，这些工作并不都是那么苦，大部分农民做的事情要比这个苦多了。但农民劳作的时候，起码有一部分是为了自己，可是在劳改营，苦工之所以苦，是因为劳作者从这份劳作中什么也得不到。

但是，如何判断这是一份“毫无意义的工作”却是个复杂并需要慎重的问题。可能很多人都想做一种有趣的、有些许挑战、能开阔眼界、有成长性，不但给人稳定甚至客观的收入，还有地位和声望，以及人生获得感的工作。现在要是能找到这样的工作，可以说是幸运儿。幸运意味着少数。

工厂体系诞生之前，工匠们自己设定目标、控制进度，工作的结果是个人作品，收获成就感。这是一种类似于游戏的结构，自愿参与、有目标、有规则、有反馈系统，它甚至能让人产生心流状态，给人带来愉悦和幸福感。工厂体系带来了新的工作模式和工作伦理。为了追求效率，把工人变成了机器流水线的一部分，人的个性和情感在维持机器运转这件事上是多余的，甚至拉低效率。著名社会学家和思想家齐格蒙特·鲍曼在《工作、消费主义和新穷人》里写道：“工作伦理改革运动是把人们所做的事和他们认为值得做、有意义的事分离开来，把工作本身和任何切实的、可理解的目的分离开来。”

从工业革命到互联网社会，科技虽然有了飞跃，劳动状况的变化却不大。“××困在系统里”是最近几年很流行的标题，有形的机器变成了无形的系统。人类学教授项飙曾经在一次演讲中提

到："在一定程度上，外卖小哥和早期流水线——比如卓别林的电影《摩登时代》中那种——工人感受到的被系统所控制，有很强的被挤压感、被压迫感没有太大差别。"项飙对科技行业提出的问题是："怎样能够把劳动者本身的主观意识也作为一个数据进行反馈。"这显然不是一朝一夕或者劳动者能够改变的现状。

如果我们不是幸运地找到一份类似于"工匠"一样的职业，在从工业革命到互联网社会的宏观背景下去理解工作，恐怕首先就要面对现实。德勤公司2019年发布的《全球人力资本趋势报告》中提到，员工感受不到工作意义，这件事成为全球管理者面临的头等大事。所以，一个人觉得"工作毫无意义"是个大概率事件，恐怕换一份工作也不一定能够解决问题。

组织行为学在我们感到工作无意义时给出了更具体的解释和可操作性的方案。类似于"流水线上的工序"，现在社会分工非常复杂，这意味着每个职业距离社会评价体系的远近变得不同，而社会评价体系是有共识的。中国人民大学教授李育辉在《组织行为学》中写道，比如一家公交公司设计了一款抢票软件。互联网行业的人知道，它是程序员、交互设计师等不同职业分工的人合作的成果。但外行会认为这个程序是程序员的工作成果。除了程序员以外的职业，就离社会评价体系远，职业价值没有形成共识。它还有一个副产品，谁也没法独占工作成果，价值感进一步降低。

除此之外，现在社会还面临一个新问题，就是职业生涯从阶梯式转变成没有明显节点的弧线路径。组织行为学里称这个现象为"职业阶梯的丧失"。李育辉写道："我从讲师到副教授再到正教授，就是职业阶梯。传统的职业阶梯是一个价值参照系。现在企业结构差别太大，很多企业甚至取消了职业阶梯，是去中心化的组织。在这个情况下，个体就不容易找到短期内一个通过努力可以达到的目标。"

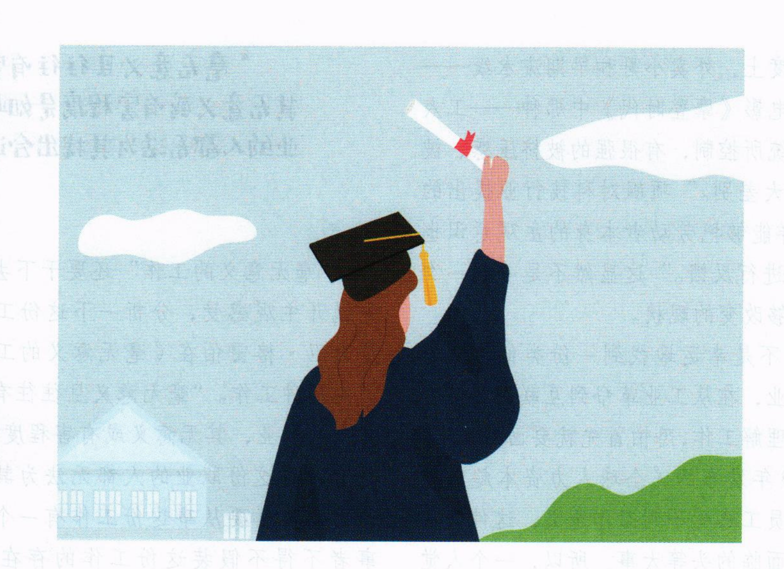
"毫无意义且往往有害的定期领薪水的职业，其无意义或有害程度是如此之高，乃至从事这份职业的人都无法为其找出合适的理由……"

"毫无意义的工作"还要干下去吗？可能得先抛开主观感受，分析一下这份工作是否确实是大卫·格雷伯在《毫无意义的工作》中所定义的那种工作。"毫无意义且往往有害的定期领薪水的职业，其无意义或有害程度是如此之高，乃至从事这份职业的人都无法为其找出合适的理由。虽然要从事这份工作有一个条件，即从事者不得不假装这份工作的存在是完全合理的。"或者是因为社会变迁，导致我们不容易从中找到价值感。

工作的意义感，除了员工自己找，也应该是企业的责任。李育辉在接受本刊采访时说，她曾经调研过的一个企业，定期带领员工去参与公益活动。员工们在活动里看到了自己工作的意义，企业的利润可以帮到人。组织行为学的学者还提出了"工作重塑"的概念。李育辉写道："首先需要弥补某些职业和社会评价体系之间的距离，方法就是建立透明的企业。"她在文章里解释，很多人把透明化理解为是公关事件，实际上不是。她曾经跟迪士尼影业下属公司交流过，原来电影结束后用字幕的方法打出工作人员的名字，而现在，他们倾向于在电影没结束或者出现"彩蛋"时，开始滚动字幕，而且必须加上工种介绍。电影是一种团队产品，这是一种凸显职业价值的方法。

在企业内重建一套类似阶梯式的评价体系也是个办法。现在很多企业在推广OKR，李育辉写道："OKR中的个人目标是非常严肃的，它代表企业的一个态度，就是我要帮员工找到工作的意义，找到短期内可以努力达到的目标。如果企业不严肃对待这件事，那就失去了OKR的意义，还不如搞回KPI。"（杨璐）

那我再上几年学缓缓？



毕业即失业？

小黄是一名准毕业生，过去半年时间里，身边同学们在朋友圈里更新最多的就是考研动态，有次他问一个朋友，为什么明明对学术研究一点兴趣都没有，却还要选择考研，得到的答案是，“反正找不到工作，不如再读几年书”。

根据教育部公布的数据，2023年全国研究生考试报考人数为474万，相对于去年增长17万。大家心知肚明，哪怕研究生院校的声誉远远不如自己的本科院校，也要再读个研，那不过是缓解当下就业压力的缓兵之计，“为什么要考研”的问题不需要解答。

但问题在于，学习永无止境，学历总有终点。在“史上最难毕业季”成为每年固定的讨论话题之后，人们发现在各行业收缩的时代，清北毕业生和高学历海归进入街道办、中小学已然成为了一种现实，继续读书似乎也并不能真正解决就业问题。“学历贬值”已经到了2023年北京地区毕业的硕博士毕业生数量超过本科生的程度，未来这样的趋势可能在全国大部分地区扩散。与“学历贬值”并行的是企业对于没有工作经验的应届毕业生的不信任，过去所有人都被告知“高学历就能好就业”，但现如今“企业似乎更需要成熟、有工作经验的员工”，以至于高校毕业生在网络上调侃着“企业总是希望有1～3年以上工作经验的应届毕业生”。与之相应，“当代孔乙己”的论战甚嚣尘上，“读书为了更好的生活和自我的实现”的愿望，不断接受更高层次的教育是为了满足更大舞台、自我实现、更好生活的期待，现如今这些愿望和期待越来越面临落空的可能。

这不只是中国社会遇到的问题。20世纪70年代，美国社会学家兰德尔·柯林斯在《文凭社会：教育与分层的历史社会学》一书中提出过“文凭的通货膨胀”这一概念。在这本书中，柯林斯研究了美国高等教育近百年的发展历史、阐述了教育系统扩张和文凭通货膨胀的原因。柯林斯发现经过30年的发展，在当时的美国，高中文凭已经从一个受过高等教育的证明变成了获得大学教育的基础条件，年轻人中超过60%的大学入学率使得高中毕业生变得不值一提。柯林斯认同一

个观点，即在科技逐渐替代人类劳动之时，教育扩张减少了市场上的劳动者，从而防止了失业率的攀升，同时制造了大量原本不必存在的教学与行政管理岗位。

有趣的是，现如今我们的社会面临着的，高等教育的训练与工作岗位的技能要求不匹配，企业希望得到有经验的员工和应届生几乎毫无工作经验的矛盾，在《文凭社会》一书中也被提及。柯林斯说："几乎没有人研究过在学校里究竟能学到什么，以及学到的东西能记得多久。管理和专业岗位中所需的技能大多是在工作中学到的，而商学院和专业学院之所以要求学生完成漫长的课程，很大程度上是为了提高这些职业的地位，在业内人士与门外汉之间制造社会化的功能。"这也就意味着，哪怕拥有高等学历证书，进入职场之后同样需要培训和再教育。当经济状况良好的环境下，这样的再教育自然不是问题，但是当各行业面临收缩，再教育就成为低效率的环节。

《文凭社会》的译后记中写道：如果忽视了教育系统中的文化生产过程与权力关系，就无法意识到它完全可能成为既得利益者维系特权和掩盖社会不平等的工具，这才是我们必须正视的危险。当国内就业市场出现第一学历的歧视时，也意味着，学历已经不再是专业技能的证明，而单纯只是某些工作的准入门槛，学历的意义出现了偏差。

对于整个社会来说，文凭社会会导致内卷加剧、教育公平被打破，每个家庭大量将精力和金钱投入到对于教育资源的争夺当中，使得阶层的跨越变得越来越难。新东方国际教育发布的《2023年中国国际化学校调研白皮书》提到，2022年国际化学校的招生数量猛增，总量远超疫情之前，比2019年增长了23%；中国留学服务中心的预测则认为，未来海外留学生中，中小学生的数量将持续增长。以至于北京后沙峪的"顺义妈妈"们将竞争提前到了幼儿园，精心规划着孩子们的"爬藤计划"。

在这个层面上，尽管学生在社会结构问题上无能为力，找工作困难的时候也时常会陷入自己不够优秀和努力的怀疑中，对自己过分苛责，但当"要不要再读个书"的问题，无法再掩盖"自己未来能做什么"的问题的时候，这便是当下青年必须要尽早迈过的坎，指望着依靠读书拖延直面社会的时间已不再有意义，人们不得不反思高学历和专业技能之间的关系。

《文凭社会》中，关于如何打破文凭社会现状，柯林斯提出了一个极端的方法：废除学历。当然，柯林斯并不是想要告诉我们"学历无用"，而是希望提醒我们要厘清教育和文凭之间的关系。德国实行的双元制教育就是一个很好的例子，德国在其第三等级教育层次发展出了完善的高职和应用型本科相衔接的教育体系，高职毕业后学生可以继续就读，为保证教育公平，双元制考试由各行业的行会负责。

中国也有一些技校专门开设班级，安排实践知识讲座，配备具有多年实践经验的技校毕业生担任班主任，特供大学生"回炉"学习技能。而对于年轻人来讲，应对结构性问题和环境变化，更普遍的办法是转变思维，认真听课的同时，更多参加社团、进行实习、参与实践。正如小黄的朋友尽管绩点一直排名下游，但是秋招就拿到了外国顶尖家电企业和国内顶尖通信企业的offer，一方面或许因为他自信、开朗的性格，另一方面也和他在房地产企业、互联网大厂以及智能汽车企业的三段优秀实习经历有关。（石震方 刘畅）

（参考文献：兰德尔·柯林斯著，刘冉译：《文凭社会：精神与分层的历史社会学》，北京大学出版社）

在经济状况良好的环境下，这样的再教育自然不是问题，但是当各行业面临收缩，再教育就成为低效率的环节。

农民工二代“子承父业”是个好选择吗？

大约是看我朋友圈发网球相关的内容，焦建致问我国内打网球多少钱一节课。我告诉他北京的价格是三五百，他嘿嘿一笑，说他这儿100块一小时。

焦建致是我们“职校”封面专题的一个采访对象，河北人，1998年出生，才25岁，进入社会却有七八年。他父亲在北京做装修，从小把他带在身边，上北京的打工子弟学校。“书读不好就只能跟我干装修。”老焦经常用这句话激励孩子读书。小焦读到初一，成绩不像话，老焦没办法，为了升学，他把孩子扭送回老家，还找了关系，降级进入六年级。

假如不是遇到百年职校，小焦有可能真如他父亲所说，在北京跟着他干装修。在百年职校，小焦学会了编程，几年后辗转去了哈萨克斯坦，在一家中国公司做程序员。他联系上我们时，已经是他第二次“出海”。他告诉我，一个月收入能超过3万元，而且包吃包住。

“我这儿只要100块一小时。”短短几个字，却是很明显的自豪语气。他还给我发了一个打球的视频，以证所言非虚。

2021年11月采访告一段落之后，小焦还给我发过三次信息，三次的共同点是都很自豪。第一次，他问我，现在去念书，会是一个好选择吗？他说他想花4年时间去读书，获得一个敲门砖，实现定居海外的愿望。第二次，他告诉我，他从国内找了一个投资人，拉到一笔投资，现在在哈萨克斯坦做国际贸易了。前几天哈国的营业执照刚下来，今天已经在招员工了。小焦还告诉我说，现在哈国的电商还在起步阶段，认真做的话，很快能财富自由。

海外定居，财富自由，这些距离农民工二代，原本是挺遥远的距离。这样的愿望发生在小焦身上，应当是意外的。小焦学了编程，初入社会，就接触到了与工地截然不同的世界，这才有了他如今“财富自由”的梦想。梦想未必能实现，但仅仅拥有这样的梦想，在农民工二代群体里，都是一种进阶，或许换句话说，是一种突破认知局限的能力。

半个世纪前，社会学家保罗·威利斯（Paul Willis）在英格兰中部找到一个他称之为“汉默镇”的工业小镇，并在那里的一所男校（中学）进行了为期3年的田野调查。调研成果结成《学做工：工人阶级子弟为何子承父业》一书，威利斯在书中提出的问题是：工人阶级的后代分明具有反抗意识，为何最终自甘于做无聊的底层体力工作？威利斯认为，并不能将此简单地归结于他们别无选择。

“体力劳动报酬低下，社会地位不高，体力劳动本身也日益单调无聊，简单说来，体力劳动者处于我们阶级社会的底层。”那么他们为何以及如何选择接受工人阶级的工作？威利斯这本书，主要展现了这个过程。他的发现是，工人阶级对体力劳动的文化肯定扮演了重要角色，包括学校在内的体系，通过意识形态手段施加影响，制造“内在局限”，最终让年轻人对体力劳动表达了“令人惊讶的肯定”。

国家统计局《2020年农民工监测调查报告》显示，我们国家农民工数量仍然有近3亿人，其中21～30岁人群占比高达39.9%。这群人中不乏农民工二代。从底层工作和体力劳动的角度，3亿农民工与他们的后代可以作为一个威利斯50年前研究的对照群体。高学历年轻人正在经历求职和融入社会的困境，他们在困境中创造出了“海归废物”“小镇做题家”等概念和标签。他们擅长表达，懂得发声，也偶尔自嘲，在网络上拥有话语权。如果说这些困境与经济形势密不可分，低学历年轻人闯荡大都市，同样也

在遭遇困境，但他们所需要克服的障碍，就没那么容易被看见。

生活在北京通州的老周，以开小货车为生，他才不到50岁，但是已经当上爷爷了。儿子在北五环干装修，同在北京，父子俩却一个月难得见一次。老周说没让儿子跟在身边开货车，是因为装修技术含量更高，他找了老乡，让儿子跟着当学徒。农民工有最朴实的生存之道——年轻的时候得学门技术。

在《悬浮：异乡人的都市生存》一书中，严飞写到他家的装修工老杨和他的儿子军军。军军高考500多分，考上江西农业大学，但最终决定放弃就读，追随父亲，到北京从事铝合金行业。军军的选择是一条典型的子承父业之路，铝合金行业，当然也算一门技术，一技傍身，也能在社会立足。而且，比去一个陌生的学校、陌生的领域，子承父业是更保险的选择。

但是我相信，假如老杨只是在工地上扛水泥，没办法帮助他习得专长，军军的选择很可能会不同。这就是与英国的不同之处，中国的农民工一直都有改变命运的渴望。大城市打工固然辛苦，但比在村里种地好。这是他们的基本观念。是否子承父业，在中国的农民工二代里，更准确的困惑是，农民工二代，有新出路吗？如果没有，跟着父亲/同乡学一门手艺，子承父业或许真的是种选择。

过去几年，年轻人涌向外卖与快递行业，抛弃工厂流水线，这些看上去是新的机会，更自由，也赚得更多，但这些工作本质上都只是出卖时间，获得报酬，这个过程并没有帮助他们获得一技之长。这也意味着，这样的工作并不可持续。只可惜，在短期收入与长远发展之间，只有少数人会做出长远发展这个看似更优的选择，因为生活迫在眉睫，希望被磨损，伤痛被加强，这样看来，农民工二代子承父业，又变成一个次优选。

小焦这样的年轻人，是勤奋工作获得回报的正面例子，但是我们得提醒自己，还有无数这样的年轻人，没有进入一所好学校，从而获得后来的机会。他们初中毕业，最有可能的选择依然是去打工。如果父母兄弟老乡有在大城市打工的，投奔他们是最自然的选择。

并不是说这个社会有多公平，也不是兜售逆天改命的鸡汤。“改变命运”只有四个字，背后却需要学校、家庭和社会的合力。1999年出生的大凉山彝族少年马巫打，机缘巧合地进入北京的职校上学，最终成为水立方的一名游泳教练，他现在的工作地点在大学，每天行走在大学校园里，与过去在山里挖草药的生活，差别太大了。

打工子弟跟着父母在大城市里漂泊，居无定所是一方面，没有稳定的学习环境是他们求学路上最大的障碍，又因为教育资源缺乏，他们的确是拿到了一副较差的牌。另一方面，我们也碰到过很多刻苦用功的年轻人，凭借谦虚努力和一些运气，去获得徐徐展开的生机。（驳静）



“改变命运”只有四个字，背后却需要学校、家庭和社会的合力。

全职儿女能干几年？



全职儿女在今年的社交媒体上被称作“年轻人的新工作”。自称全职儿女的青年们说，爸爸、妈妈、奶奶、爷爷各自从每月的退休金里拿出一部分给自己当工资。他们的主要工作就是在家陪伴长辈。我作为一个中年人，看到能把啃老说得如此文雅，心里还是有点儿惊奇。但再翻看网友留言，很多人论证这种“新工作”的合理性:“为了挣几千块钱把身体搞垮了不划算。如果到大城市工作还要掏空六个钱包买房，不如在家当全职儿女。为谁打工都是打工，不如给爸妈打工。谁还不是一个小公主。”

这笔经济账算下来，似乎很有道理。但人生不能只算眼前的经济账。找不找工作，不仅仅是为自己和家庭贡献一份工资的问题，而与一个人是否真正长大成人相关。我们经常能看到“谁还不是一个宝宝”的戏谑，但严肃地讲，没有哪个文明能够无底线地接纳拒绝长大的成年人。耶鲁大学历史学博士、美国参议员本·萨斯在《拒绝成年，美国年轻一代的自立危机》里写道：“历史上一些尊贵骄奢的家族曾试图接纳它，但那些娇生惯养的孩子很少有好的结果。很多文化中其实并不存在一个青年期，即使有，人们也会通过某种集体意识，迫使其成员早日脱离这一阶段。”青年期，指的就是连接童年和成年的最后一个阶段，人在这个阶段确立自己的身份、脱离对父母的依赖、承担责任。这个阶段的人仍然可以得到宽容和鼓励，但最终目的是让他做好准备，永久性地离巢。

长大成人并不是像过生日一样，到了某年某月某日就自然发生的。虽然《中华人民共和国未成年人保护法》把18周岁作为未成年人和成年人的分界线，但这个自然年龄是法律意义上成年人的含义，而不是社会性成年人的分界线。在社会学、心理学等领域，成年是由一系列标志性事件组成的，跨过这些“人生的门槛”，人才算真正长大了。

这些标志性的事件总体上跟教育、工作、金钱、性、家庭、住所等因素相关，比如完成学业、经济独立、结婚、生儿育女等，随着时代变迁和各国文化差异，项目略有不同。吴波博士毕业于美国威斯康星大学麦迪逊分校，她在《我们这样长大成人——青年人的自我认知及社会因素的影响》中，通过对大学生、打工者等18～25岁中国青年的访谈，他们关于成年标准的共识是经济上独立、思想上成熟，学会很好地控制自己的情感，对自己、自己所爱的人和社会负有责任、能独立做决定。

在家以陪伴父母、长辈为工作，如何跨过这些“人生门槛”呢？这种现象也不能单纯归结于全职儿女们主观意愿的“啃老”。这代年轻人的成长环境跟前辈们完全不同。他们出生和成长在中国加入世贸组织的前后，中国经济高速发展，

家庭富裕程度有了很大的进步。他们的父母很多是恢复高考之后的大学生、中专生等等，凭借文凭享受到时代红利。“高考改变命运”成为社会共识，为了让孩子在竞争中获胜，密集型的教养方式兴起。

这代年轻人的童年和少年时期没有温饱的担忧，是在“除了学习，什么都不要管”的环境里长大的。更早出现这种养育方式的美国，现在已经有了很多反思的声音。本·萨斯在《拒绝成年，美国年轻一代的自立危机》里写道：“我们的干预正在蚕食孩子们的主动性。我们想方设法保证孩子学业有成、前途光明，可这样的努力往往适得其反。无处不在的呵护让他们不再全力以赴应对艰难挑战。因为他们知道，父母就在身后，随时准备在他们跌倒的时候张开双臂。”本·萨斯认为，如果青年“不能正常起飞”，他们的父母负有不可推卸的责任。

到了开始求职的时候，被密集型养育方式养大的年轻人，面对的却是跟父母成年时不同的局面。中国经济进入新常态，高考扩招和研究生扩招让文凭不再金贵，就业面临着激烈的竞争。国务院发展研究中心发展部副部长卓贤研究员在2022年中国就业促进政策论坛上发言：“当前我国青年失业率处于高位，大学毕业生就业难是其中重要原因之一。2020年末，大学毕业生在16～24岁城镇青年劳动力中的比重是46%，但在失业青年中所占比重却高达三分之二。”找到工作的年轻人，面对的快节奏和压力也超过以往。996成为一种常见的现象，长期稳定的工作越来越少，年轻人主动或者被动地频繁换工作。如果在经济发达的城市，自立还意味着要面对高房价的难题。

传统上人的生命历程是就学、就业、结婚、生子的线性结构，但现在部分青年回流教育、在职进修或者依赖父母的支持。西方学者用“悠悠球”（YO-YO）来描述青年的这种状态。2018年，湖北省社科院学者蔡玲对14位有过非典型就业、失业经历的青年进行访谈和分析。在她看来，中国青年也存在就学和就业之间模糊性、多元性和动态性的特征。她还发现，中国YO-YO现象的独特之处在于，家庭对青年实质性的帮助与支持在其就业与就学过程中发挥了较大作用。

全职儿女是养育方式和现在经济形势、就业市场风险加剧等多种因素作用叠加的结果。乐观地讲，这种状态里也存在着机会，让青年有了多元的选择，从不如意、不适应的职场里先出来喘息一下。在社交媒体上，这些青年人确实如学者研究里观察到的，他们把这种状态当作机会，在投简历、准备考研、考公务员或者出国留学，同时，家庭为他们提供支持。但是，在蔡玲的研究里，多元选择的机会跟家庭支持程度相关。对于那些家庭可以提供资源支持的青年，这种状态是机会；对于那些不能提供资源支持的青年，这种机会是有条件的和阶段性的。

全职儿女能干几年？如果考研、考公、出国读书的准备年复一年没有终点，不是所有中国家庭都有经济能力一直支持下去。不止一个全职儿女在帖子里写，父母心疼他们的处境、心疼他们的身体健康，能养他们一辈子。这样的豪言壮语也不是每个中国家庭都能承担到最后的。父母、爷爷奶奶都有衰老的一天，退休金现在可以用来给全职儿女开工资甚至交社保，未来除了工资，还要覆盖医疗和照护支出。在比中国早富裕起来的日本，父母一代因为衰老和疾病贫穷，子女一代为了照顾父母没有工作或者减少收入，老后两代破产已经成为媒体关注的社会问题。

主观、客观原因暂时做了全职儿女，实在需要慎重的对待，但也不用过于焦虑。西方学者认为，从大学毕业到成为一个真正的成年人，是一个过渡时期，本来就充满焦虑、不稳定性和夹缝感。青年在这个阶段不断地摸索，形成职业、亲密关系和价值观等自我认同，确定自己人生的方向。遇到不顺利，甚至撞得头破血流，都是很正常的现象。全职儿女能干几年？只要不停留在这个阶段就此躺平，走到前面再往回看，路上的风景是值得让人付出努力去长大成人的。（**杨璐**）

人际

从家庭中抽离出来，在大学里磨合为彼此独立、又彼此合作的社会人，是每一代青年要面临的共同问题。





（插图：老牛）

我爸妈对我的工作和生活指手画脚



豆瓣上关于家长的控制欲，最近有个很火的帖子：家长跟学校小卖部谈判，让老板卖她们愿意让孩子吃的健康零食，而不是老板愿意进货的这些。家长对环境都如此，对孩子本身的成长，全面掌控现在是比较常见的现象。北京大学的刘云杉教授曾经在接受本刊采访时说，从前在大学教书，她是在和一个个学生个体打交道，但近些年，她是在和一个个家庭打交道。有时候，处理大一、大二学生的事务，父母甚至会亲自出面和老师交涉。

这种现象是社会发展的产物。中国过去受过高等教育的人口比例很低。在民族志研究《唯一的希望：在中国独生子女政策下成年》中，作者冯文90年代末曾经在大连做学生的问卷调查。结果显示："大多数接受我问卷调查的学生仅在读了几年小学之后，就超过了祖辈的教育水平。到2000年，独生子女一代的教育水平远高于整体中国人的教育水平。"但到了2022年，教育部公布全国大学文化人口已经超过了2.18亿人。刘云杉说，过去大多数学生的父母对大学没有任何经验可以用于指导孩子。现在许多学生是"学二代"，父母有更多介入的能力和意愿。

父母对孩子的全面掌控首先是因为爱孩子，想给孩子最好的、最安全的，想让孩子有一个光明的未来，但同时也跟高度参与、时间密集、全程控制的育儿方法在中国的流行相关。父母像直升机一样盘旋在孩子的上空，监督孩子的一举一动。经济学家马赛厄斯·德普克和法布里奇奥·齐利博蒂在《爱、金钱和孩子：育儿经济学》里认为，这种养育方式的流行是因为经济激励塑造了父母育儿的方式。

这代青年的父母们眼看着过去几十年通过教育和文凭能够找到稳定的、高声望的、高工资的工作，分享到社会发展的红利，甚至本身就是受益者。他们或者希望家庭能够更上一层楼实现阶层跃升，或者希望不要阶层滑落。教育回报的重要性在其中凸显。父母通过选择密集型教养的方式能够有更大的可能性帮助孩子在优绩竞赛中取得成功。这种全面掌管还会形成惯性，就像刘云杉的观察，父母对孩子的干预已经扩展到了法定的成年年龄之后。

爸妈对子女的工作和生活指手画脚，除了经济理性的原因，还因为家庭成长停滞。美国执业的心理咨询师陈兑在她的著作《走出原生家庭创

伤》里写道："家庭是一个不断变化和调整的动态系统，如同生命会成长和发展，家庭也会经历成长阶段，并且不同阶段有不同的任务，来满足家庭中个体的发展需求。"当孩子进入到青春期，父母就应该调整童年时的养育方法，要放权，给子女更多的空间，培养和支持子女的自主选择能力，为下一个阶段子女成为独立自主的成年人做准备。当子女成年，家庭最重要的任务是支持子女离开父母，开始自己的家庭成长周期，接纳亲子关系转变为平等的成年人亲子关系。

陈兑曾经在咨询中遇到过考大学填志愿、找工作、找对象全都被要求按照母亲想法的案例。她在书中分析："这样的父母，出发点确实是充满了爱与滋养。然而，因为父母无法完成家庭成长任务，以及阻碍子女与父母之间必然的权力过渡，这种不合时宜的爱和滋养导致了非常典型的原生家庭之伤。"陈兑写道："当子女还是幼儿的时候，父母就是天和地，就算父母有强烈的控制欲，只要他们能够提供子女生理所需，子女还是会毫不犹豫地服从他们。从青春期开始，子女需要父母给到锻炼独立自主能力的机会。如果是亲子关系认识上有缺陷的父母就没办法满足需求了。"家庭成长阶段和任务的变化，必然意味着父母对子女生活掌控的逐渐减少。"但是，对于习惯了背负孩子前行、视子女为自身一部分的中国父母来说，要接受子女逐渐脱离家庭的过程，是一个极大的心理落差和观念挑战。"陈兑写道。

中国的亲子关系里还有传统文化和现代社会的碰撞。孝道是中国传统文化里一个非常重要的价值观，年轻人要遵从父母对他们在职业、婚姻等方面的期望。但现在，越来越多的年轻人追求自我，很多父母没办法理解这种状况。陈兑写道："传统的中国父母是在紧密结合的大家族环境里成长的，在他们成长的时代里并没有经历过个体需要独立出家庭的阶段，也不懂得家庭会成长和变化。面对新一代年轻人的独立意识，传统观念较强的父母很容易把正常的家庭成长阶段过渡当成对自己的攻击和挑战。"在陈兑的案例里，有的父母把子女不遵从自己视为不孝顺，于是做出过分控制、言语攻击等来捍卫权威。陈兑写道："父母不愿意完成家庭成长任务，并不是不爱子女，而是不知道该怎么爱日渐成熟、独立的子女。这种原生家庭之伤的背后，是他们对家庭和社会变化的害怕和迷茫。"

父母向子女输出自己的经验，全面掌管子女的生活未必就能得到"为你好"的结果。美国哲学家迈克尔·桑德尔在《精英的傲慢：好的社会该如何定义成功》中反思全程控制的教育方式，他援引治疗年轻人的心理学家的观察，"那些富裕家庭的父母为了让子女远离生活中的困难，高度参与子女的成长，结果却造成子女的不快乐和脆弱。这些青少年与外界脱节，缺乏独立性，过度依赖父母、老师、教练和同伴的意见，并且经常依赖他人。他人不仅要为青少年把困难的任务铺平道路，还要使日常生活顺利进行"。

在这样的模式下，子女成年之后可能会和父母形成别扭的依赖关系。陈兑观察来访者的情况是："一方面父母牢牢把控家庭大权，另一方面子女虽心有不甘，但由于害怕承担经济和生活压力，自己也并不愿意完成家庭权力的交接。父母和子女互相依存，互相拖累。"父母总有衰老的一天，但是不敢退休。陈兑写道："自始至终，他们从未给过子女长大的机会，也从未给过子女独当一面的权力。他们对子女独立生活能力有着深深的不信任，对自己力所不能及的未来有着无尽的焦虑和恐惧。"

"我爸妈对我的工作和生活指手画脚"，这种烦恼最终还是得建立一种现代的家庭权力关系。陈兑写道："不平等的关系，一定会造成被管束方（子女）的反抗和怨愤，管束方（父母）的压力和恐慌。家庭权力过渡的最终目的，是让父母和成年子女回到各自的家庭角色中，拥有彼此应该拥有的权力和责任。在任何关系中，只有平等的权力，才能带来真诚的尊重和融洽的相处。"（杨璐）

年纪轻轻，却不想谈恋爱？

毕业刚进入社会，最大的困惑不是工作、租房，而是孤独。离开大学校园，又远离家乡，异乡打拼带来的巨大孤独令人感到奇妙而不适。特别是在社交媒体无比发达的今天，对照出线下生活的孤孤单单。社会学家做过孤单实验，比起中年人和老年人，年轻人是所有年龄段里最孤独的群体。

一个人看电影、吃火锅，一个人搬家、上医院，甚至一个人吃麦当劳买一赠一的甜筒，这些生活中的小事,过去都在“孤单指数榜”上。孤单指数仿佛“爱情”这位营销专家投放在市场上的广告，言下之意，假如不想孤单，那就找个人一起谈场恋爱。但Z世代又没那么容易向孤单妥协，为了避免孤单滑向恋爱，那是“70后”“80后”年轻时的文化,以婚姻为前提的爱情，容易导致一场被催熟的爱情，契合度只有10%，两个人也互相约定这可以是爱情。当代年轻人，兴趣边界可以拓展得很广阔。剧本杀、密室逃脱、二次元、音乐剧、手游、户外，再刨去工作，这样算下来，留给恋爱的时间本就不多。所以他们宣称，好玩的事情太多了，为什么非要去玩搞对象这件事？

促进恋爱的情绪很少，阻碍抵触恋爱的情绪很多，催婚是其中主力。有人因此调侃说，谈恋爱这个事，就像是在为民政局导流，而父母就是民政局的运营。假如“婚姻”才是恋爱的最终受益者，那谈恋爱的双方，仿佛就是两颗螺丝钉，存在的意义只是为了咬合社会这个大机器里的某些零部件关系。

年轻人不谈恋爱，像是一个皇帝不急，急死太监的典型案例。对刚进入社会的年轻人在交友怯懦上的一个洞察是，他们不谈恋爱，不是不想谈，是觉察到对自我的认识，还不足以开展好的爱情。没有100%契合度，总得达到70%或80%，才值得奔赴吧？

前两年，复旦大学中文系教授梁永安的爱情课受到年轻人追捧，除了梁老师从历史与文学的角度，重新讲释的爱情足够有吸引力以外，更重要的是，不会谈恋爱的年轻人，在课程里得到了安慰。梁老师评价他们是踏入实验区的一代人，“遇到真爱是一个概率问题。他遇到很好的真爱，但自己不认识，因为他要对付更复杂的现实，比如选择事业、惦记着跳槽”。这些都说中了Z世代的心声。

Z世代普遍更清醒，父母那一辈人的价值观分量消减后，他们活得更自由，更有空间独立思考。梁老师也讲到什么是好的爱情，“爱情的核心点，要明白对方的生命价值”。更多年轻人，希望在爱情之前，明白自己。明白自己是谁，将要过怎么样的一生。

不谈恋爱，但是潜意识里一直在为谈恋爱做准备。一个姑娘在小组里发帖说，她特别喜欢一支中性笔，墨黑透明外壳，喜欢到什么程度呢，喜欢到写字的时候会忍不住亲它一口，一用起那支笔心里就有说不出的高兴。明明知道它不是那么特别，还是会有那种特别高兴的情绪。帖子末尾她写道：“我对遇见的男生的喜欢，都没有对这支笔多。”就是这样一个帖子，居然还引发了很多共鸣，大家觉得很难体会这种高兴的情绪，“因为它变得美好的心情不会被偷走”。心理学家将这一类现象解释为“移情”，打个比方，大脑里面有块空地，是为爱这样的情绪准备的，碰到合适的契机，空地会被触发而充盈。

中性笔说明了人类的情感需求。还有一个现象也很能说明这个需求。年轻人嘴上说“不谈恋

爱，专注搞钱”“拒绝恋爱脑”，背地里却像追悬疑剧一样追“恋综”（恋爱综艺），在平平无奇的人物关系里凭想象力磕CP，甚至去豆瓣与谈恋爱相关的知名大组里体味一些别人经历中的甜。D同学大学时谈过一次恋爱，毕业后因为异地就分手了。工作两年，一直没有机会再进入爱情。她喜欢看恋综，但对“工业糖精味浓重”的国产剧没兴趣，她觉得刷剧，不如刷豆瓣小组，是因为在那些帖子讲述的个人经历里，她能感受真情实感，“期待与恐惧，都特别当下”。这些二十出头刚进入社会的同龄人，细微的生命体验，就像梁老师所说，是“没有前人的试验区”。

人对亲密关系的渴望，是与生俱来的，繁多的休闲活动与社交生活，并不能抵消这种渴望。这是理性抵挡不了的人性。有些年轻人忽略真正的需求，并且发明了花样繁多的代餐。有人跟纸片人约会，纸片人就是二次元里的人物。爱好者付费邀请另一个人装扮成她指定的角色，然后去约会。有人在网游里整整两年，恋爱、结婚，从始至终没有在线下见过一面。还有人花钱买恋爱教程，跟教练交流，却不肯迈出线下实践的一小步。即便是遇到极为浪漫的场景，当代年轻人也能十分心动然后理智地拒绝。

社会为年轻人提供的代餐与视觉想象愈发丰富，知道一份爱情的起承转合结构，知道爱过之后会受伤，受伤是一种很煎熬的情绪。好比提前拿到一份恋爱攻略，发现谈恋爱很费神，付出时间与精力，收获万千烦恼，最后的结果大概率是BE（bad ending）。但是别忘了一件事，亲密关系带来的愉悦与满足感，只有试过才知道。我在想，或许，我们可以付出一点点勇气，少一点点攻略，吃了那么多代糖，也去品尝一回真正浓香细腻的甜品。年轻人需要克服的事情是，走出云体验的舒适区——亲自去生活。（驳静）



人对亲密关系的渴望，是与生俱来的，繁多的休闲活动与社交生活，并不能抵消这种渴望。

『大学同学全是竞争对手，我不想交朋友了』



上大学除了能得到一张找工作的文凭，另外一个宝贵的收获就是在青春美好的年华里结识一群同窗好友。如果你像我一样读的是一所垂直领域的院校，校园里的同学们在未来的职场上还是同行、产业链上下游、企业和主管部门等的业务关系。跋涉在漫漫人生旅途上，前后左右总有大学同学的身影。

人是社会动物，这不是一句泛泛之谈。社会认知神经科学家马修·利伯曼在《社交天性：人类社交的三大驱动力》中，很详细地解释了人的社会性是有神经生物学基础的。比如说，当深爱的人离开等社会连接受到威胁的时候，大脑里被激活的是让我们感受到肉体疼痛的神经回路。“社会痛苦与物理痛苦背后的神经机制重叠，确保我们的一生都将受社会连接这种动机的驱动。人类这种社交天性从婴儿时期就体现出来了，婴儿迫切需要保持各种各样的社会连接，特别是与母亲的亲密关系。而且，终我们一生，都需要社会连接。”马修·利伯曼在书里写道。

现在的大学校园里到底发生了什么，让人“逆进化的方向而行”？学生忙于“卷绩点”是很明显的因素。“绩点”是一种对学业成就评定的制度，在学生评优、推荐免试攻读研究生、留学等关系到学生前途的时候起到决定性作用。它的本意是让评价更科学和全面，但现在，就像在游戏里精心计算规则，获得积分和升级通关，学生把上大学也理解成一场通过参透绩点通关的、沉浸式大型游戏。

大学生以绩点为中心规划校园生活。在一篇《我国当代大学生内卷表征与归因研究》的论文里，正在攻读研究生的作者写大学里的现状：“他们可以不考虑个人学习志趣，活在被绩点统治的世界里。”真心交朋友，并不属于绩点范畴，并且最后所有手握绩点的人还要彼此PK。“千军万马过独木

桥”过去只用在高考上，过完独木桥上了大学就是追寻理想的开始。现在独木桥一座又一座，考研究生是“千军万马过独木桥”，考编制也是“千军万马过独木桥”。“独木桥“意味着人际关系是，我不把你挤下去，你就把我挤下去。社交媒体上的吐槽直观反映了这种氛围：“大学里，平级同学之间关系变得疏离，但和学兄学姐的关系变得紧密，他们能成为攻略的提供者。”

如果从学校走向职场，依旧用精致的利己主义和独木桥思维去看待人际关系，可能终身都要活在嫉妒、算计，在自满和自卑之间反复跳转等的状态里。这些心态是否有利于心理健康暂且不提，“竞技型人格”崇尚成功，但很多成就需要集体智慧、善于团结多多的人才能达成。人类毕竟不是靠在同伴里四处树敌从丛林进化而来，而是靠团队精神战胜各种险阻。但是，这种利己主义和独木桥思维的氛围却很难依靠校园内部的变革改变，即便是取消了绩点，还会出现其他的竞争“标的物”。

因为社会叙事在发生变化。在过去的40多年里，我们所有人都是市场经济的受益者。我们崇拜效率，尊重市场，相信竞争是好事，它能让物美价廉，能让市场充满活力。但是，如果这种绩效主导的竞争逻辑渗透到社会的方方面面，是否依旧造福大家呢？获得过NETE乔治·奥威尔奖的书《难逃单调：当人遭遇经济浪潮》里，作者F.S.迈克尔斯写道：“在经济故事中，教育被引进市场世界，成为一种商品。教育很重要，但不是因为它帮助学生成为健全而有教养的公民，使学生成功参与社会，而是帮助学生找到更好的工作，赚更多的钱。教育成了一种给人带来高回报的财务投资。”

学生身在“市场叙事”的教育里，作为一个合格的经济人是理性和自利的，每一步都要衡量利弊得失，选出最有效率的做法。选择学校和专业不是因为自己的理想或者爱好，而是考虑它未来能够给自己带来的回报。选课不是为了成长或者满足好奇心，而是琢磨哪些课容易过、分数高，能够获得更多的绩点。

在市场叙事里，竞争在个人层面也很重要。

如果信奉市场叙事可以指导一切，丧失的不仅仅是可贵的同窗友情。

身为一个理性、自利的人，很容易把同学关系看作竞争关系。F.S.迈克尔斯写道：“你是通过与他人竞争来和市场世界互动的。无论你在市场世界扮演什么角色，你都在与人竞争大饼，而这偏偏是一块不够分的大饼。因为资源是稀缺的。你和其他人的关系主要就是竞争关系，这种关系是非个人的与交易性的。你不一定跟对方成为朋友，也不需要认识他们才能跟他们做生意。两个理性、自利的人进行交易，银货两讫之后，就毫无瓜葛了。”

如果信奉市场叙事可以指导一切，丧失的不仅仅是可贵的同窗友情。哈佛大学政府系讲座教授，美国人文艺术与科学学院院士迈克尔·桑德尔在《精英的傲慢：好的社会该如何定义成功？》中认为，竞争逻辑和效率最大化原则造成了优绩主义的霸权。人们将成就归功于自己努力和勤奋工作，忘记一路上帮助自己的机遇和好运。一味强调努力和竞争，给赢家带来多大的自豪，就给输家带来多大的屈辱和自责，失败都是自己无能造成的。在独木桥的竞争里，谁能保证永远是赢家呢？“这种思考方式也给赢家带来伤害：相信命运完全掌握在自己手中，会给我们带来追求成功的巨大压力。在美国、中国和世界各地，许多天赋很高的年轻人都受到激烈竞争压力的伤害。年轻人心理健康问题日益严重，焦虑、抑郁情绪弥漫，自杀率不断上升。”迈克尔·桑德尔写道。

绩效主导的叙事现在很受欢迎。选择什么样的视角去看待同学关系、未来的人际关系，年轻人得自己思考它的导向和自己是否接受它的结果，可能是精神内耗，可能是一段温暖的情谊。这件事的背后，其实也在思考这套逻辑的来龙去脉，就像迈克尔·桑德尔写书的初衷：“我们如何才能找到理解成功的新方法，变得不那么焦虑、更宽厚、更谦逊。这种方式让我们对公共利益有更强的责任感。”（杨璐）



理想中，我们更容易与熟识的朋友敞开心扉、畅所欲言。现实中，却常有一股无形的压力让我们保持沉默。

上大学后，小吴发现自己经常身处“不知当讲不当讲”的纠结中：小组作业碰上划水的队友，倘若对方是不太熟的同学，还能轻松地提出意见；若是自己的朋友，聊天框里的字打了又删，就是迟迟按不下“发送”。同样的纠结也发生于宿舍生活中，对铺起床的动静远胜闹钟，提醒后室友虽会道歉，却依旧改不了这点。几次三番，他不由为难，想直接表达自己的不适，又觉得十分别扭。他还养成了一个习惯，在表达意见前先把想说的话发给文件传输助手，等做好心理准备再一口气转发。但草稿写了一版又一版，真正发出去的却寥寥无几。

这种小心翼翼的沟通方式与他过去的经历大相径庭。从前和父母闹矛盾，不开心可以直接写在脸上，又随着一声“吃饭了”消散在饭菜热腾腾的蒸汽中。再回想中学时的友情，也充满少年人的心直口快，没有那么多婉转不已的心思。在大学里，有话直说成了罕事，同学们不约而同开始遵循起“成年人”的社交法则。

这种困扰正是“00后”在大学阶段人际关系中需要面对的问题。大学生活的开始，正是年轻人离开熟悉的社会环境、独立面对复杂集体生活的开端。来自五湖四海的陌生人在同一个空间中学习生活，想要各自相安，探索彼此的社交边界成为绕不开的步骤。《相处的艺术》将边界感描述为人与人之间，内心的自我界定。小吴“不知当讲不当讲”的纠结，也是出于会不会侵犯室友心理边界的担忧——自己认为合理的提议，在他看来是管得太多吗？如果对方也在默默忍受我的一些习惯，我说了岂不是十分尴尬？

不仅宿舍关系需要摸索，小组关系同样让人头疼。在大学，小组作业也被称为“小组作孽”，


时间银行的志愿者会定期到老人家中探望

时，因为业务能力突出，还被返聘回厂里又干了几年。直到有一次，老伴突发痛风，卧床一个月，戚建兰回家照顾，从此不再上班。退休之后的生活百无聊赖，老伴平时在家炒股，儿子在市区住，只在周末回来，因为暂时不打算要孩子，戚建兰也不能像其他老人那样去照顾孙辈。大量的时间无法打发，直到成为时间银行志愿者，她的生活才重新忙碌起来。

去年10月，社区因疫情封控了半个月，戚建兰还申请成为大白，每天上门通知老人做核酸。当时，小区里有几个老人咳嗽不止，但买不到药。小区里刚好有几棵枇杷树，戚建兰就摘点枇杷叶，用刷子刷干净，再将梨切成小片，配上冰糖，分成几份，拿到不同的老人家里，煮好水后给他们喝，“效果比枇杷膏还好”。那段时间，她一天起码要跑五六户，离开时，总有老人反复叮嘱：“姑娘你明天再来看我哦。”

兑换时间

做志愿服务4年，戚建兰见证了各种各样的老年困境，也送走了一批又一批老人。死亡往往在某一时刻意外降临，甚至来不及告别。

戚建兰始终记得一位她服务过的老人。这位老人个子不高，80岁，一个人住，看起来健康硬朗，平时经常来站点打纸牌。有一次，正在打牌时，他突然从板凳上出溜下去，口吐白沫，昏迷不醒。站点的人手忙脚乱地掐老人的人中穴，喂食速效救心丸。后来，老人的女儿赶过来，陪他上了急救车。车行半道，老人醒过来，说自己是低血糖，不用去医院了。两三个月之后，老人又发作了一次。

发生意外的那天早上，老人下楼倒垃圾，看到戚建兰还打招呼。那是疫情管控刚刚放开的时候，老人说自己有点发烧，但问题不大。中午，老人在家拖地，突然就倒下了。戚建兰每天在外面跑，很快听说了消息，等赶到时，老人还躺在地上，口吐白沫，已经不行了。天天和老人打交道，看到这一幕，戚建兰感到难受，她没敢进去，转身走了。

疫情管控放开后，小区里已经陆续走了好几个老人。还有一位80多岁的退休老人，平时省吃俭用，生病也不舍得去医院看。去年年底，老人

感染新冠，躺在家里的沙发上气喘吁吁，不吃不喝。那段时间，戚建兰也感染了新冠，在家休息了一周，等再次上门，看到老人已经昏迷不醒了。戚建兰赶紧让老人的老伴通知了儿女。第二天，老人就走了，临走前，戚建兰还帮忙为老人洗了澡。

见多了生死，戚建兰也开始思考自己的晚年生活。目睹了太多亲人间为房子而反目成仇的故事后，戚建兰盘算好了，家里的三套拆迁房，一套已经给了儿子，剩下两套“拿在自己手里最踏实”，出租或售卖的钱用来养老。时间银行为老人提供的服务有限，更近似于一种“轻度”支持，等卧床不起时，就请个保姆或钟点工到家里来伺候。戚建兰想，到那时只要有时间银行志愿者定期上门，就算自己不能动了，应该也不会出现被保姆欺负的情况。

现在，戚建兰的时间银行账户上已经积累了540个小时的服务时间。按照规定，年满60岁就可以兑换服务了。为了鼓励更多人参与，南京时间银行还设置了转赠功能，即自己的服务时间转赠给其他直系亲属。戚建兰想把时间转赠给自己90岁的母亲。但母亲在上海和姐姐住在一起，她听说上海和南京的模式目前还没有打通，无法兑换。

这是“时间银行”运行至今的一个困境。养老问题在现实里困扰着许多家庭，能勾动绝大部分国人的注意力，甚至有人借“时间银行”的幌子实施骗局。4月19日，银保监会发布风险提示，个别网站发布“中国时间银行上市”等虚假信息，且有名为“时间银行”的移动应用程序（App）以公益养老为名目开展投资活动，提示公众特别是老年群体谨慎辨别，谨防上当受骗。随后，南京时间银行在其官方微信公众号上发文称，南京“时间银行”始终坚持公益性、互助性原则，不会进行理财投资、以发展志愿者名义发放现金补贴、索要保证金与注册费用等行为，并提醒公众注意防范。但在这种高注意力的背后，时间银行的实际推行却有些乏力。

2021年，陈功参与编撰的首部《中国时间银行发展研究报告》（下称报告）发布，报告中提到，全国目前还没有形成统一的“时间银行”。“时间银行在中国推行这么多年却没有大规模铺开，原因是多方面的。”陈功说，除了社会观念、资源投入大等原因外，时间银行也有自身的局限性。“首先，时间银行本质上是一种基于志愿者时间交换和互惠互利的社区互助模式，它的实施需要社区成员之间的相互信任和合作，即建立在熟人社会基础上。如果社区成员之间的关系较为疏离，即‘陌生人社会’，那么时间银行的实施难度就会加大。其次，时间银行的服务内容和质量也需要得到保障和规范化、专业化，如果志愿者提供的服务质量参差不齐，甚至存在不良行为，那么就会影响时间银行的形象和信誉。”

报告里还提到，“尚未建立的及有待完善的参与评价体系造成志愿服务参与者的积极性和创造活力不足，‘时间银行’的志愿参与成员始终局限在某一小部分群体中”。柳塘社区老年照护中心的工作人员告诉本刊记者，社区注册志愿者虽有53人，总服务时长700+小时，但其他志愿者的活跃性并不高。而本刊采访的多位其他低龄老人志愿者告诉本刊记者，一方面，他们很少用时间银行的App去接单，而是熟悉之后直接和老人联系，定向去做帮助；另一方面，他们做好事的初衷只是为了打发时间，而且“做好事不求回报”，因此并不十分在意积累时间和兑换时间。

目前，基于这种情况，史秀莲团队在研究全国正在运营的时间银行基础上，对承接的多个城市的政府主导型时间银行也想了各种方式激励志愿者的积极性，除了发挥民政对时间兜底的作用，还充分发挥组织部、发改委、文旅局等政府部门给出的“积分赋能”政策。比如，在江苏无锡，志愿者在存储时间的同时，还可以获得相应积分，对于一些暂时用不上服务的低龄老人，可以将积分兑换成景区门票、老人防丢失定位手环等物品。“激励可以是物质、精神多方面的，激励机制的建构需要一个过程。”陈功说，“随着本土化发展，时间银行应该允许多元模式的存在。有存储时间—支取服务的标准模式，也应当有服务后捐赠服务时长的志愿与公益模式，未来还可能有无法提供服务但购买服务的准商业模式。”

（为保护采访对象隐私，文中陈中华、王玲、李红英为化名）

失能老人背后的医养困境

记者 · 李秀莉　编辑 · 王珊

当现有的医疗和养老体系无法为失能老人提供一个综合的解决方案时，许多人选择长期住在医院病房，但“平均住院日”和“床位周转率”又与绩效挂钩。两者的矛盾背后，是失能老人难以得到满足的养老需求。

紧张的床位需求

孙黎是在10年前开始进入养老领域的。他原在一家计算机公司工作，辞职创业后为一线城市2000家传统家政门店提供软件系统服务。他发现家政公司约10%的订单是40～50岁的子女为70岁+长辈预约居家或医院照护。当时，孙黎觉得这是一个进入养老产业的契机：医院照护资源紧张，家庭成员一方面工作忙，一方面没有处理经验；而且当时国务院刚发布关于加快发展养老服务业的若干意见，提出加快发展养老服务业。其依照的数据是：2012年底我国60周岁以上老年人口已达1.94亿，2025年将突破3亿。

2014年，孙黎开始在回龙观社区做养老创业，希望通过社区医疗资源，为属地老人提供可持续的上门健康管理。这在欧美国家已经是相对成熟的模式——社区医生的电话24小时开通，一旦病人有需要，医务人员可以随时上门进行评估，之后再对接专科医生，专科医生反过来还会培训社区医生，包括患者回家以后如何帮助其换药等。但在中国，紧缺的医疗资源无法为这些老人提供长期的照护。

孙黎希望能够参照这种模式。回龙观是全亚洲第二大的社区，当时社区共有6万名老人，其中5.5万人是北京本地老人。在回龙观周围，有13家带有社区属性的医院。孙黎去拜访这些医院的院长，希望获得社区医疗支持。他跟其中一位院长聊天，对方给他举例，整个社区患脑卒中的老人大概有1000人，但很少有人能够得到医院的照护管理。孙黎说，在北京、上海这种城市，一线三甲医院的平均病床周转时间在9.5天左右，要留给更严重的急性病患者。因此类似于脑卒中这样不太重的疾病，医生只能根据到院体征数据和过往病例给出康复建议，但老年患者转入居家或社区康复训练后，往往会因为子女和家政护理人员无法严格按照时间和标准操作，造成实际康复效果打折。

孙黎告诉本刊，中国人的养老按照年龄大致分为三个阶段：第一阶段在50岁到60岁之间，相继退休，这个阶段的老人“不想老”且有大把时间，他们养老的目标是寻找快乐，如参加老年大学、游学旅居等文娱活动；在60～68岁阶段，老人的目标则开始变化，目标是不想病，他们会做许多提高生活质量的事情，来规避身体机能衰退；过了68岁，一切又不同了。68岁以后，老人原有的常见慢病如高血压、糖尿病等可能带来并发症，会引起重疾增加，老人的身心状态也不好。这个阶段老人的需求是“不想死”，“在这个阶段，老人们开始需要长期系统性的关注和个性化的治疗服务”。

这样的需求也很难在综合医院得到满足。医院有着明确的住院时间限制，国内某三甲医院肝移植专家曾在接受媒体采访时感触颇多，“管理部门考核的是医院的‘平均住院日’和‘床位周转率’，目的是考核医院的资源使用效率，和绩效挂钩，医院自然会分解摊派到各专业科室来完成”。这意味着，许多有被照看需求的老年病人可能会被拒在外面。

匮乏的医疗照护

1999年，我国60周岁以上老年人口占到总人口的10%，按照国际通行标准，我国人口年龄结构已进入老龄化阶段。这之后，老龄化程度愈发加快。2021年，第七次全国人口普查数据显示，


（视觉中国 供图）

目前中国的大部分养老院都无法满足老人的医疗需求

我国60岁及以上人口的比重达到18.7%，其中65岁及以上人口比重达到13.5%。为了应对这一情况，2005年上海市首次提出“9073”模式，即90%居家养老、7%社区养老，3%机构养老。之后该模式被推向全国。不过，这样的结构，最难以顾及到的是失能失智老人的养老。

根据公开数据，2010～2020年，中国失能老人从523万人增加到618万人，长期护理需求快速增长。北京市普仁医院老年科主任邢玉静告诉本刊记者，失能失智老人大多伴随着基础疾病。这些老人的身体情况复杂多变，往往牵一发而动全身，对医疗资源的依赖度也更高。“比如，有些老人因为脑梗塞卧床多年，最后出现压疮感染，一感染就不吃饭了，其他身体器官也开始衰弱，需要插胃管、尿管，打鼻饲，家属不一定专业，可能一个不注意，就引起误吸和二次感染，此时又要把老人往急诊室里送，一个病来回折腾好几年。”

还有的老人虽然在医院得到了及时救治，但后续的照看护理问题凸显。“比如有的老人因为糖尿病引起脚趾头坏死，被截肢后，病情转入稳定，就可以出院了。但出院后，谁来给老人每天换药，再加上三天两头回到医院里复查或取药，儿女很难有精力和时间来回跑。老人就长期待在医院。每次去跟家属谈出院的事，家属就给你买一瓶水，哭诉他的一大堆困难，谈多了，就说你态度不好，我们也劝不走。”邢玉静说。

从医院的运转来说，是不愿意看到这种状态的。刘寅曾是北京一家公立医院的老年科医生，退休后又在北京一家民营医院的安宁病房里工作多年。她告诉本刊记者，来医院治疗的老人一旦病情稳定后，就只需要维持基本治疗，不再需要输液、打针、做核磁做CT，如果长期住院，只有床位费、护理费和所谓的医生服务费，这些根本包不住医疗单元的基本支出，医院的营收面临压力。所以一个长期住在医院的老人能给医院带来的营收是有限的。

一个悖论是，这些照护也很难在养老院得到满足。孙黎说，目前全国范围内，有医疗提供能力的养老机构是比较有限的，主要有两种，一种是带有较好的医疗资源的高端自付型养老机构品牌，占1%左右，但这类养老机构对支付能力有极高的要求，对应的是20万～200万元的会员费或保费门槛，入住后是约6000～10000元的月费，若有医疗和护理需求则费用另付，普通人难以承

受。还有一类政府托底的普惠性养老机构，主要为3000～5000元月费的“公建民营”机构，虽然有基本的医疗保障，但往往地理位置偏僻，在非主城区，一般为多人间，入住条件相对较差，且数量有限，不好申请。

“这意味着两种形态均只能解决‘一头一尾’的少量需求，大部分普通家庭只能面对‘没钱去好的，不想去差的’这样的局面。”因此，大部分老人只能选择居家养老。一个奇怪的现象就出现了。这些年，养老机构的总床位数，是在按照每年老龄人口的3%去增加。根据国家卫健委老龄健康司数据，截至2022年末，全国养老服务床位共822.3万张，但与此同时，近5年内，全国的养老机构平均入住率不足50%，且没有变化。

医养结合的困境

北京市隆福医院就是在这个背景下尝试开展医养结合服务的——寻找一种方式，老人既能看病又能养老。

隆福医院是一家三级中西医结合老年医院。2000年之前，隆福医院是一家综合性医院。他们是2008年开始筹划建构包括健康管理、慢病管理、中长期照护等在内的“六位一体”老年健康服务体系的。几年后，他们又在区卫健系统与民政系统的支持下，开始与一家民营养老机构尝试医养融合模式的探索。两个机构独立运营，又密切合作。一层是门诊，四层是病房，二、三层是养老院的床位。养老机构主要负责老人的生活照料，医院则负责老人的医疗、康复与护理。

北京市隆福医院老年病科主任王红说，合作的这家老年机构接收的全是失能、半失能老人，总床位数在120张左右。根据报道，每天，隆福医院的医护人员为入住在合作养老公寓的老人提供巡诊服务，进行胃管、尿管、膀胱冲洗、静脉抽血、肌肉注射、血糖监测、健康咨询、慢病管理等服务。老人出现任何不适，需要住院治疗时，可以转至病房进行系统检查和治疗，病情稳定后转回公寓。

北京市民政局副局长李红兵曾在2021年接受采访时提到，老人对于医养结合的需求在“六七年前”就开始凸显出来。从政策上来说，政府也鼓励医疗机构和养老机构的合作，根据2019年制定的《关于做好医养结合机构审批登记工作的通知》（简称《通知》），国家支持养老机构设立医疗机构、支持医疗机构设立养老机构。“所谓医养结合的机构，有的是在医疗机构里举办养老机构，也就是‘医办养’；有的是在养老机构里举办医疗机构，也就是‘养办医’；有的是医疗机构与养老机构签约合作，由医疗机构为养老机构提供医疗服务；等等。”李红兵说。在这个过程中，一些民营医院也开始参与医养结合业务，并打通医保。

但医养结合的过程并不那么顺利，大部分养老机构自建医疗体系成本过高，这类机构很难有较好的医疗资源。王红告诉本刊，许多养老机构只有简单的医务室，对于医护人员的继续教育、晋升路径和职业生涯等没有完善健全的体系规划，很难留住年轻和有经验的医护人员，也就无力组建稳定的医护团队，医疗服务能力也就越来越弱。另一方面，养老院因为害怕担责，当老人身体出现问题时，大多时候还是要求家属将其送到医院诊治。

而在这个合作的过程中，孙黎也看到，有些民营医院直接将医院病房改造成养老院，他们承载的只是最基本的照护服务，能做到60分，但很难让老人的状态变得更好；还有的养老院会与旁边的康复医院合作或自建康复医院，主要目的是为了赚钱。“前11个月，老人住在养老机构里，费用并不高，另外一个月，将其安排到康复医院，进行健康管理，收取各种费用，许多项目是用医保支付的。这种操作方式，综合下来对民营医院来说也是不错的收入，能在养老院经营的基础上，使得单个老人的增收，平均在5%～10%之间。”还有的医院，通过“全面体检免费”的噱头，吸引社区属地的老人，白天来医院检查，刷医保卡，晚上回家睡觉，实现老人健康和医院增收。“这样一系列操作下来，看病拿药有医保，还方便、有专业护工照顾，比在家省钱省事，老人们也愿意去民营医院，本质上还是养老需求需要满足。”孙黎分析。

（实习记者郭佳琦、乔雨萌对本文亦有贡献。感谢微信公众号“黎阿姨聊养老”对本文的支持）



SN 2096-9740
国内统一刊号：ISSN 2096-9740
CN10-1742/C
邮发代号：82-51 定价：25 元



1

迷你裙之母玛丽·昆特去世

文·李孟苏

4月13日，英国时装设计师玛丽·昆特去世，享年93岁。上世纪60年代，年轻女孩们涂着她发明的防水睫毛膏，穿着她设计的彼得·潘领连衣裙、热裤、PVC外套和鲜艳的平底靴，欢快地走在街头，彻底改变了英国和全世界的时尚风向。

伦敦V&A博物馆向她致敬："昆特代表了60年代的快乐自由的风尚，为年轻女性提供了新的榜样。她用标志性的设计，使英国确立了作为街头潮流和创新中心的全球形象。"

迷你裙是切尔西女孩发明的

玛丽·昆特在她的自传《昆特写昆特》（*Quant by Quant*）中说，是伦敦切尔西区的女孩们发明了迷你裙："切尔西女孩长着世界上最漂亮的双腿。她们有勇气穿上它。"裙摆短得令人心惊胆战，太大逆不道了。昆特回忆道，穿细条纹西装、戴圆顶礼帽的老派绅士，拿雨伞敲着她的时装店Bazaar的橱窗，大喊："不道德！恶心！"

1955年，昆特和男友亚历山大·普伦凯特·格林（Alexander Plunket Greene），还有一个摄



2



3

1. 设计师玛丽·昆特，摄于 1979 年

2. 1970 年，米兰街头的两个女孩，一个身穿及踝长裙，一个身着迷你裙，相映成趣

3. 1963 年 10 月 15 日，模特杰基·鲍耶身穿昆特设计的 PVC 防雨风衣，以及同系列帽子和长靴，在拍摄广告片。这一套设计在当晚的首届“星期日泰晤士报国际时尚大奖”中亮相

影家朋友，合伙在切尔西区的国王路开了家时装店 Bazaar，她任买手。由于找不到他们满意的服装，在格林的鼓励下，昆特自学剪裁、打版，买了缝纫机，从哈罗德百货公司采购来面料。她回忆起小时候在踢踏舞课上看到一个 8 岁的女孩，穿着非常短的褶裙，来了灵感，做出各种超短裙。来买衣服的女孩们对她说，裙摆剪短点儿，再短、再短点儿，然后高高兴兴穿上超短裙，搭配店里卖的亮黄色及踝靴，走上街头，走进“摇摆的六十年代”。

谁才是迷你裙的发明者？这个问题一直有争议。差不多在同一时期，巴黎的奢侈品牌巴黎世家、设计师库雷热各自也推出了超短裙，只是昆特把裙子下摆提高到了极限，而且用自己最喜欢的汽车品牌“迷你”为超短的裙子命名，于是人们只记住了玛丽·昆特。2014 年她回忆说，迷你裙给女性带来了“自由和解放”的感觉。穿着短裙、紧身裤和平底靴，女人们可以自由地蹦跳玩乐，轻松自如地上下自行车和公交车。

这些设计是昆特个人叛逆的印记。她的父母都来自威尔士的矿工家庭，上了大学后在伦敦当老师，他们按自己的生活经历为女儿设想了人生

道路。昆特出生于1930年。童年时她不喜欢穿表姐们剩的旧衣服，自己用指甲剪把床单剪开，缝了条连衣裙。历史考试，其中一道题问，英格兰内战期间是支持“骑士派”还是“圆颅派”？她毫不犹豫“站在骑士派一边，因为他们穿得更别致”。高中毕业，她想从事服装业，父母坚决反对，最终双方各让一步，昆特答应父母，她要先获得美术教师的文凭。

她进入伦敦大学金史密斯学院，学习插画。1953年，在学校的化装舞会上，穿着黑色网眼紧身裤的昆特第一次见到男友格林。格林穿着他母亲的金色丝绸睡衣，搭配时髦的长裤和切尔西靴，昆特描述他是“米克·贾格尔和保罗·麦卡特尼的合体”，当即被迷倒。格林对她说，大胆点儿，“让我们变坏吧”。两人成为情侣，1957年结婚，终生是紧密的商业伙伴。

格林出身贵族世家，家族里不乏大名鼎鼎的音乐家、哲学家。他母亲是罗素的堂妹，父亲是爵士音乐家兼作家理查德·普伦凯特·格林。理查德有个老朋友叫伊夫林·沃，沃的小说《邪恶的躯体》《衰落与瓦解》《旧地重游》里有格林家族、理查德的影子。他人脉颇广，大家都叫他APG。虽然他外表浮夸，却有精明的商业头脑，昆特称赞他是“有史以来最伟大的推销员”。

1955年，21岁的格林继承了一笔5000英镑的遗产，可是笔巨款。他买下国王路的一栋房产，决定一楼开时装店，地下室开餐厅。开业那天，门口排起了长队。这就是年轻人想要的爵士俱乐部，柜台里有葡萄酒、苏格兰威士忌，还有饮料、音乐和很长的营业时间。女孩们随意地把衣服脱了扔在地板上，吸引来反建制的艺术系学生，他们大多数后来从事摄影和新闻行业。

人们从没见过像Bazaar这样的橱窗，聚集在人行道上看得目瞪口呆。橱窗里，特别设计的人体模特看着就像在店里购物的年轻女孩，颌骨线条明晰，发型时髦，手臂举在空中，双腿俏皮地分开站立，摆出古怪的姿势。模特有的被放倒在地上，有的被喷上白色涂料，有的秃顶却戴圆形太阳镜、穿条纹泳衣，还弹着吉他。喜欢它们的人，比如披头士乐队的乔治·哈里森，结婚也会挑昆特的狐狸皮外套和丝绸连衣裙做他和新娘的礼服。讨厌它们的人恨不得拿雨伞敲碎橱窗。

创造新的时装和生活方式

大学刚毕业时，昆特在一个女帽作坊当学徒，周薪不到3英镑，她做的帽子一顶售价30英镑。这未免太荒谬了，她“花三天时间做好一顶帽子，一个脾气暴躁、骄纵的中产阶级妇女只戴一个下午就束之高阁”。她要为花第一笔工资的女孩设计服装，而不是给淑女夫人们参加阿斯科特赛马会准备服饰。

50年代的英国还在执行配给制，昆特哀叹“伦敦死气沉沉”，切尔西的居民穿着睡衣出门买面包。英国裁缝只擅长做花呢、各类制服，没有为年轻人设计的时装。在Bazaar，昆特发起一场接一场的服装革命，让年轻人不再穿得像她们的母亲。

一种叫作PVC的新合成材料出现了，闪亮得让昆特都惊呆了。1963年，她把PVC染成姜黄色、赤土色和芥末黄，推出“潮湿”系列，做出雨衣、外套、裙子和靴子，是第一个正式把PVC当作面料的设计师。难以想象，她把塑料变成了时髦。

昆特说服了针织品生产商在毛衣上多加一只“脚”，这样毛衣变成了宽松直筒连衣裙。之后，她紧接着设计了与背心裙搭配的紧身罗纹针织衫。这是她碰巧试穿一个8岁男孩的毛衣后产生的灵感。她设计了一个白色的塑料小圆领，戴在黑色连衣裙领口，赋予了小黑裙新的风貌。

迷你裙走上街头，昆特立刻在戏装生产商那儿定做各种鲜艳颜色的紧身裤，以便与超短裙相得益彰。紧身裤最早出现在美国，但颜色单一，只有黑色，几乎没有人会将它们外穿。昆特给了它们黄色、红色，以及令人炫目的粉色、绿色。又借鉴芭蕾舞男演员穿的长裤，和尼龙袜子厂合作，把紧身裤做得更透明，薄得近似于长筒袜。她还开发出和紧身裤同样轻盈的弹性内衣，格林再添上幽默感，给其中一款文胸取名为“诱杀陷阱”。

昆特给女装加了兜，可以装口红和车钥匙，可以把手揣在里面。口袋决定了衣服，渴望摆脱母亲风格装扮的女性，会把衣服口袋看成现代性



(ICphoto 供图)

玛丽·昆特（中间者）和她的模特们，摄于 1966 年

的象征。她还预见性地早早开始设计性别流动的服装。灰色法兰绒是男装常用的面料，她用来设计女式西装，廓形则像男式运动夹克。她还把板球毛衣中性化，让它成为经典的休闲毛衣款式。一次去美国旅行，她发现针织面料叠起来没有折痕，灵机一动发明“家居服”概念，1970 年又发明了热裤。

她本人也身体力行，示范一种与父辈完全不同的生活方式。维达·沙宣是她的密友，为她设计了有几何线条、锋利角度、建筑般造型的波波头，她一辈子都梳这个发型。她穿着自己设计的橘色白色相间的迷你裙和过膝彩色 PVC 长靴，贴着夸张的假睫毛，画出浓黑的粗眼线，和她打造的模特崔姬仿佛孪生姐妹。她去意大利，走到哪儿意大利男人就跟到哪儿。

摇摆，60 年代的拷问

迷你裙在伦敦风靡一时。匡特说，“胯部是最自然的性感地带”，指导模特展示迷你裙时最大限度地推送、扭动骨盆。但别的城市，甚至巴黎和纽约，都认为迷你裙是“疯癫的”。《ELLE》杂志



昆特的时装店 Bazaar，位于切尔西区国王路，摄于 1966 年

创办人海伦娜·拉扎雷夫（Hélène Lazareff）在1966 年说，巴黎人是不会穿超短裙的，因为法国年轻人可不像英国人“受那么多约束，以至于（他们）必须去破坏”社会规范。

英国媒体称昆特是暴发户。索菲娅·罗兰公开说，迷你裙“破坏了女性的神秘感”。女装改革的先驱香奈儿小姐也批评迷你裙“不雅”。昆特明白：“我的所作所为在某种程度上刺激了他们。”

1954 年，也就是昆特的 Bazaar 开业前一年，香奈儿在巴黎的沙龙重新开业。昆特和香奈儿有相似的抱负：为年轻、独立的女性设计提供服装，鼓吹轻松享乐的时尚审美，线条和廓形要简洁，少装饰，风格中性，力求服装不要束缚身体，塑造新的身体和精神，允许身体在服装里轻快地走动、跑和跳。人们想当然地认为，昆特是香奈儿自由精神的继承人。昆特可不以为然：“可可·香奈儿讨厌我。我能理解为什么。毕竟，当时所有人都在问她：你觉得玛丽·昆特怎么样？”

时装编辑们喜欢把昆特和香奈儿、迪奥相提并论，认为她们三人是时尚界少数的占据了天时、地利、人和的幸运儿。昆特对迪奥和香奈儿有深刻的洞见。她指出，迪奥的“新风貌”系列虽然是时装史上划时代的设计，“但我们实话实说，它们从来没有真正流行起来。这些衣服太瘦了”。至于香奈儿，“我只是腿比她的好看”。

时装编辑布里吉德·基南（Brigid Keenan）评论：“在昆特之前，衣服是紧身的：裁剪繁复、必须合身，有纽扣、有袖扣、有裙撑，对穿着者的身材要求很高。玛丽的作品不拘泥于固定的结构，她的灵感来自于令人惊讶的地方。”早在 20 年代，香奈儿和夏帕瑞丽等女装设计师已对女装进行过一次革新，解除了服装对身体的束缚，更适合女性外出工作、运动，但她们的服装价格高不可攀，仍属于精英阶层的消费品。普通女性没有资格讲“时尚”。

60 年代，人们逐渐形成“寻找自我”的理念。这一理念第一次被广泛地转化为穿着。昆特要证明，时尚不能只迎合老到的有钱人了，它一定要演变为个性、自我的表达。昆特在自传中写道：“我们正处于时尚界伟大复兴的开端。这不是因为我们才发生的。事实证明，我们只是其中的一部分。”这是关于年轻人和新一代的复兴。昆特尤其擅长

捕捉时代精神。

这个时期，“青年”首次被单独“发明”出来，作为一种儿童之上、成年之下的状态。昆特敏锐地看到青年在所有领域爆发出活力，特别引领了文化、音乐、时尚领域的潮流。美国版Vogue杂志前主编戴安娜·弗里兰1965年专门造了个词“青年大骚动”（Youthquake）来指代这一现象。伦敦是青年大骚动的中心，年轻文化全面主宰了时尚的方方面面，迪奥为代表的传统时尚体系在分崩离析，风尚权力正待重新分配。昆特在自传中写道：“我一直希望年轻人有自己的时装。对我来说，成年人的装扮毫无吸引力，令人戒惧，不忍卒睹，抱残守缺，丑陋无比。我不想长大后变成那样子。”

她自己也有彼得·潘心理。人必须长大吗？为什么不能一直做自由奔放的孩子？长大后的身体必须散发出女性气质吗？她深深地厌恶这些观点。她的服装证明了她的观点。她设计的裙子重点突出了双腿，而不是胸。在历史上胸部被定义为女性和母性的基础，这个观点过时了，她要用没有曲线的身体和细骨伶仃的双腿取而代之。迷你裙原本是昆特的反叛，无意中竟成为青年大骚动运动的“制服”。

香奈儿和昆特在时尚界的影响力，分别汇入了第一波和第二波女性解放运动的浪潮。Bazaar开业6年后，避孕药上市。英国时装设计师贾斯帕·康兰（Jasper Conran）说，昆特“重新调整了当代女性的衣着。玛丽的影响力是和性解放、避孕药同时发生的”。昆特的同时代人是避孕药的第一代受益者，她们从不赞成她新生活愿望的父母那儿逃出来，来到伦敦，就算做个秘书或打字员，也多了控制自己职业和生活的自由。

有了这种背景，穿上昆特设计的女孩，哪怕是橱窗里的木头模特，也表现出具有侵略性的性感。昆特设计了一条黑色迷你A字连衣裙，从领口有条拉链一直拉到腰部。这条裙子名叫“香蕉圣代”（Banana Split），被当作英国设计成就的代表，放到了2009年发行的邮票上。昆特有一个设计上的突破，她把拉链做成衣服上特别的装饰元素，而不是把它们隐藏起来。一位作家回忆她用14岁生日收到的贺礼钱买了这款连衣裙，穿着它去参加派对，男孩们非常兴奋，因为只要女孩一拉拉链，立刻能看到裙子里的运动文胸。对一个成长在利物浦郊区的青少年来说，玛丽·昆特的连衣裙就是反叛和现代的象征，哪怕她的腿并不纤细修长笔直，似乎不太适合穿迷你裙，也不在乎了。

在自传中，昆特将时尚、时装描述为“日常生活中的竞争工具”。所以你不必考虑衣服的阶级属性，它们反过来应该为你服务。她给赶公交车、地铁通勤的职业女性发明了通勤装，用新的合成材料PVC设计便宜时髦的彩色平底鞋——鞋底上印着品牌标识，是她涂鸦的一朵雏菊，走路时在街上留下花朵，风趣天真——穿上它们尽管放心追赶公交车，下班后不用换衣服直接去约会也很漂亮。服装表现出强烈的女权主义感觉，在时尚史上，这是第一次。

1968年，英国女工为争取同工同酬，举行全国性罢工，促使政府颁布了反性别歧视的“公平工资法案”。音乐剧《达格南制造》根据这一真实事件改编。剧中罢工的女工们高唱《这是我们想要的》，唱出这么句歌词，“我想让玛丽·昆特设计我的工装裤”。在1968年，性别歧视等词汇还没有发明，昆特的服装提供了表达女性赋权的语言。

昆特不只设计了服装，她更设计了一种新的生存方式，并且身体力行。1970年，40岁的昆特生下独子奥兰多。40岁的女人既做母亲，又经营跨国公司，闻所未闻。80年代，昆特的时尚王国逐渐衰落。1988年，丈夫患病，昆特得知他只剩下两年的生命，决定退出公司管理，全心照顾丈夫，直到1990年格林去世。

她的品牌和公司早已被日本人收购，现在只生产化妆品，日本全境有200多家昆特品牌美妆店。日本消费者尤其青睐昆特这个品牌。和欧美社会不同，日本人的“成年”并不意味着能享受到自由和权利，而是意味着与他人好好合作、接受妥协、满怀义务、肩负社会责任；只有儿童，才是自由、解放的象征，因此卡哇伊文化成为日本重要的亚文化之一。这么看来，日本倒是最合乎昆特逻辑的市场。

快乐健身

主笔 · 袁越

健身的方式有很多种，但如果不能坚持做下去，那么它们全都不管用。这句话说得容易，但实践起来却很难。有的人是因为工作太忙抽不出时间跑步，有的人是因为怕被别人笑话自己的身材而不愿去健身房，更多的人是因为运动时的感觉太痛苦而选择放弃的。当这些人因为各种原因决定重新开始的时候，却发现自己的体能反而比以前更差，锻炼时的身体反应比以前更糟糕，于是他们就更加不想继续锻炼了。

相信很多人都经历过这种恶性循环，这里面有什么深层次的原因吗？英国利兹大学（University of Leeds）的运动生理学研究者菲奥娜·巴托利（Fiona Bartoli）决定研究一下这个问题。她和同事们用小鼠做实验，发现如果长期不锻炼，小鼠体内的 Piezo1 蛋白的数量会减少，导致的后果就是小鼠的肌肉毛细血管密度降低，血液供应跟不上，运动时肯定就会更加吃力，相关论文发表在 2022 年 1 月 31 日出版的《临床调查杂志》（*Journal of Clinical Investigation*）上。

Piezo1 蛋白负责哺乳动物的身体自我感知，这个发现曾经获得 2021 年诺贝尔生理学或医学奖。巴托利认为，体育锻炼会刺激身体合成出更多的 Piezo1，而后者就是运动有益健康的原因之一。如果锻炼者三天打鱼两天晒网，无法刺激 Piezo1 的合成，那么锻炼就达不到预期的效果，纯属浪费时间。

有什么办法能帮助我们坚持锻炼呢？最有效的方法就是找几个朋友一起结伴运动。很多研究证明，朋友之间的激励作用能让人忘记运动时的痛苦，可惜并不是所有人都能很容易地找到玩伴，尤其是在生活节奏飞快的大城市，多数人只能自己去健身。于是，不少人选择减轻运动强度，比如改跑步为走路，或者减轻哑铃的重量。但这么一改，锻炼的效果就会大打折扣，所需时间也更长了。

还有一些人强迫自己忍受痛苦，因为他们迷恋运动结束之后的快感。这种做法确实有几分道理，因为剧烈运动之后身体会分泌内啡肽，其效果和吗啡类似，能让人产生一种欣快感。但是，加拿大维多利亚大学（University of Victoria）的科学家曾经做过一项研究，发现光凭运动结束之后产生的内啡肽还不足以让人坚持下去，锻炼期间的愉悦感更重要。

曾经有一项针对挪威专业耐力项目（长距离滑雪、自行车和长跑）运动员的调查研究显示，即使是这些顶级运动员也无法从自虐式的高强度训练中获得足够的快感。于是他们普遍采用了 80/20 训练法，即 80% 的训练时间采用中等强度，只有 20% 的时间采用比赛强度进行训练，他们认为这种结合既可以达到训练的目的，又不至于让自己太过疲惫，对训练产生厌倦感。

普通人健身没有成绩要求，也没有专业运动员那么多的训练时间，于是有人建议通过一些方法分散自己的注意力，比如一边锻炼一边听音乐或者播客，以此来减轻运动过程中的痛苦。

所有这些方法都假定人类天生喜欢舒适，讨厌痛苦，但这个设定不全是正确的，因为人是有理性的高等动物，我们所做的很多事情都不见得带来直接的享受，但我们的理性帮助我们学会了忍耐暂时的痛苦，以期将来获得更大的幸福。所以说，要想真正做到快乐健身，必须在内心里把健身这件事的意义想清楚，学会从运动的痛苦中体会快乐。除此之外，其他办法很可能都不长久。



（站酷海洛 供图）


爱乐
Philharmonic
弦歌六梦
维米尔的音乐世界
2023年第5期总第280期
前奏 听《镜中之镜》__ 华彩 弦歌六梦：维米尔的音乐世界 __ 变奏 波德莱尔与瓦格纳 __ 泛音 倾听家园 __ 幕间 美国摇滚乐队猫头鹰与河豚 __ 对话 青年作曲家文子洋的成长密码 __ 再现 弗罗贝格尔和他的音乐 __ 专栏 科恩和他的哈利路亚 __ 安可 “李鬼歌剧院”
爱乐公众号
扫码购买纸刊
订阅电子刊

四库全书纪事之武英殿的摊子（6）

十二纂修（下）

文 · 卜键

四库馆的纂修官和分校官，职责有区别也有重合。通过王际华的奏折，可知武英殿修书处十二纂修也是《四库荟要》的分校，管理200名誊录，每个纂修负责一股，对他们所录文稿统计字数，核校后上缴提调，并做记录。姚岐谟旷课数月、无人报告一事发生后，王际华随即提出整改措施：

嗣后各分校所收誊录课程，按期校毕，应令即送提调，核明并无短缺，再发复校官复阅，俾提调得以按月查核，倘有亏短不清，仍即时揭报，以凭参处。

此一段文字应予重视，涉及修书处的工作程序：提调将课程（应誊抄的稿件）下发各分校——分校再分给本股誊录——誊录完成后缴回——分校审核文字后上缴提调——提调勘验后交复校官复核——返回提调处验明——装订成书并留档——上缴分管的总裁官，稽核后进呈皇上。

武英殿的所有纂修，开始时应全力办理《四库荟要》，而分校之外又有复校，复校之后还有总校，叠床架屋，看似多了把关的层级，实则往往造成互相依赖，谁都不尽责。过了一年多，于敏中、王际华又请求删去复校的环节，奏称："查本处额设分校官二十二员，复校官十二员。向以分校收校誊录之书，以复校稽核分校之书，层层相临，原期毫无舛误。但行之既久，觉多一层转折，即多数日稽迟，且或分校、复校彼此互相倚恃，反致多有挂漏。应请将《荟要》复校通改为分校，所有誊录二百人，均匀分派，每员约管六人，则每日仅各收缮书六千字，尽可从容详校。其中缮写平常者，亦责令即行驳换，以便及时赔写。"二人还表示，倘若还有纂修像以前那样草率，或迟迟不能完成工作定额，以及缮录不合规矩等，查出后即加处分，轻则记过退缺，重则据实参奏，以期人人谨凛，不敢苟且塞责。

十二纂修中的其他六位翰林，以三十六年、三十七年两科进士为主，在仕途的发展略好一些，故事也较多——

李光云，福建闽县人，三十六年二甲三十七名进士，散馆授编修。有关他的记载很少，似乎没啥成就，两次翰詹大考皆列在三等，几乎被逐出翰林。而后来不知为何被和珅看重，受邀在和府兼职家教，算是上了和珅的贼船。乾隆晚期和大人权势日涨，而卖身投靠者并不算多，李光云担任通政司副使、太仆寺卿，背后都有和珅的推助。太上皇帝崩逝后，嘉庆帝宣布和珅二十大罪，其中就有"侍郎吴省兰、李潢、太仆寺卿李光云、皆曾在伊家教读，并保列卿贰，兼任学政"。那时李光云正在广东学政任上，命以原品致仕。

龚大万，湖南武陵人，三十六年三甲进士，庶常散馆后授检讨。有评介称其"沉浮馆阁几二十年，未展所学"，实则大万在四十二年五月即为广西正考官。以检讨主持乡试者甚少，体现了乾隆帝也包括阁部大员的看重。龚大万性格豪爽，意气风发，也喜欢臧否人物，本可有一番作为，却在五十年二月举行的翰詹大考中栽了跟头，直接被免职回家。

郭寅，山东历城人，三十四年三甲进士，改庶吉士，散馆时授检讨。进入四库馆约两年，已升编修的他因丁忧返乡，很可能没有再回任。官场历来将丁忧视为一个大坎，上升的势头突然中断，待三年（实际为二十七个月）服丧期满回京，还要等候出缺，有时要等很久。郭寅应是想明白了，不再出山，而四库馆臣表上有他的名字，称为"原任翰林院检讨"，应是其入馆时的职务。

许兆椿，湖北云梦人，三十七年二甲第九名进士，26岁，散馆授编修。兆椿仪表堂堂，精明强干，担任武英殿纂修后勤奋尽心，孰料与郭寅几乎同时遇到亲丧，只能回乡丁忧。等他服满回京，已是乾隆四十三年，时间过半，任务过半，而在

四十七年正月文渊阁本告成引见时，许兆椿列在一等。必须说明的是，在四库馆数百名纂校人员中，列在一等者仅仅22人，武英殿的十二纂修，只有他一人享此殊荣。

这样的荣誉对未来前程自会产生积极影响，许兆椿不免兴奋，却很快陷入一个大麻烦。那是当年四月的一次常朝（例行朝见），接受召见的官员在太和殿丹墀两旁候驾，分文武班次站好，不得站错，不得逾越，不许交谈，一个个肃穆而立。许兆椿在散朝后对人说，行谢恩礼时，见一穿二品武职补服者竟然越班走过甬道，实乃大不敬。皇上接奏报后大为光火，即令军机大臣传询许兆椿，复将当日参加谢恩礼的六名二品武官叫来，如内阁学士兼副都统成策、镶黄旗汉军二等男宝柱、镶黄旗副都统恒瑞等，站成一排，命他上前指认。事情闹到这样一步，许兆椿始料不及，面对一排怒目而视的满大人，也不敢盯着细看，只得说自己离得较远，又是在背后，实在无法确认。皇上并未怪罪兆椿，却认为一定有此事，责令六武臣老实交代，又要周围的人揭发检举，最终还是不了了之。这次事件后不久，许兆椿就改为福建道掌印监察御史，历任松江府知府、江宁府知府、漕运总督、刑部侍郎、浙江巡抚等职，所至官声皆好，为嘉庆间名臣。

朱依鲁，与李光云同年，同入庶常馆，散馆后同为翰林院编修。不同的是，此人乃明朝靖江王后裔，易代之际，本支先祖历尽艰险，从桂林朱紫巷逃出，于水田中筑屋居住，故名田心村。至乾隆十年，依鲁之父朱若东考取乙丑科二甲进士，王际华为该科探花，散馆后同留翰林院。而不久遇上翰詹大考，王际华考列一等，升授侍读学士；若东考在第四等，被罚俸一年。后朱若东选任御史，历工科掌印给事中，山东、河南、江苏等地道员，两个儿子依鲁、依炅也先后得中进士，授翰林，人称“父子三翰林”。朱依鲁在四库馆待了多久、具体的表现皆不得而知，馆臣表上未见列名，完成文渊阁本后的论功行赏时，一等、二等也没有他的名字。



《四库荟要分架图》

就在乾隆四十七年，在许兆椿那次惹事议论之次月，已任云南道监察御史的朱依鲁上奏，参劾修书处督催供事乖谬刁玩：

武英殿办理四库全书提调、督催二处，各派供事承值，而督催处稽查功课，按季奏报，向由提调处供事开送。兹有承办督催事务编修祥庆，于前月抄查出月报字数册内有私自改增之处，询知月报清单系提调处供事杨承业开写遗漏，因自知错误，不敢回明本官，私向督催处之供事庄宝符、陈三聘二人商同更正，亦未回明祥庆。祥庆当将庄宝符、陈三聘并杨承业一并责打，讵杨承业自恃非祥庆所管，语言顶触。维时提调处之供事多人，朋争不服，声言集聚于西华门外等候祥庆，欲加凌辱。祥庆闻风畏惧，潜散回家。是日，杨承业即赴提调处告退，未经该提调究办。次日，祥庆忽又向提调代求免革，似此情节，种种乖谬殊骇听闻。查祥庆身任督催，于所管供事私改档册，自当按法责处，杨承业系提调处供事，亦当移付讯究，乃胡涂任性，既经责处，又复畏惧求情，有玷官箴，相应请旨交部察议。至供事杨承业等虽非本管之官，因查出隐误被责，辄敢于殿廷禁地聚众喧争，更属目无法纪。但恐其中或有别情，非审讯不足以示惩警。

据此可知在兴修四库期间，武英殿还下设提调处和督催处，互相制衡，结果两部分打起来了。朱依鲁虽不在现场，但显然对此一事件听闻甚详，指名道姓，应是很难编造出来的。可到了调查阶段，“经王大臣等提集人证质讯，并无确据”，念在“朱依鲁所奏尚无挟私情弊，着从宽免其深究”。那时的很多举报都是这样难以落实，想起乾隆常责斥科道官不敢说真话、硬碰硬，只能是呵呵了。

一件球衣带来的伤痛

文 · 张斌


1966 年 7 月 30 日，英格兰队夺得了世界杯冠军后，队长鲍比 · 摩尔高举金杯

有些伤痛原本是不易被感知到的，比如一件球衣之于一个家族的痛楚。《三狮战袍：英国足球球衣官方历史》问世的过程中，该书的编者和英足总惊异地发现，1966 年世界杯英格兰队本土夺冠时，队长鲍比 · 摩尔高举金杯时身披的那件 6 号红色战袍居然蒙着厚重的悬疑色彩。名宿 30 年前辞世，遗孀蒂娜一直不曾拥有这件彰显巅峰时刻风采的独特纪念物，面对合法私人收藏者签署许可文件之后拍摄的球衣极致照片，鲍比 · 摩尔家族一段家庭纷争的伤口被重新撕开，结果就是他们拒绝该书单独展示 6 号战袍，《三狮战袍》的最后册页被迫调整为那一届神奇射手杰夫 · 赫斯特的 10 号球衣。

这本被英足总认定为里程碑般的出版物意在向全世界球迷展现英国足球的文化积淀，每件展示的球衣都需要小心翼翼地得到法律许可和认证，球衣原本的穿着者和他们的家人理论上是天然的合法拥有者，他们要一一签署文件，准许球衣经过精细渲染后展现给世人。因此，蒂娜 · 摩尔才有机会仔细端详一张拍摄于两年前的 6 号球衣精美影像，拍摄时的许可文件此刻似乎已经失效，因为这件英格兰足球史上几乎是最为珍贵的球衣已经悄然易手，目前新的藏家并不愿公开自己的身份。但有一条信息近来不胫而走，球衣的转让价格达到七位数，而此类足球珍藏品的价格参考是马拉多纳伸出“上帝之手”时身着的战袍，拍卖价是 700 万英镑。

七位数的价格肯定刺激了鲍比 · 摩尔家族，而让蒂娜更感痛心的是对于过往的追忆。那件 6 号战袍在家中最后的存留年份很可能就是 1993 年传奇队长辞世的那一年，而更为精准的日子很可能就是女儿回家探望身患癌症重病不起的父亲的那一天。自那之后，原本深藏于阁楼上的红色 6 号球衣不见踪影了。2000 年，蒂娜将鲍比 · 摩尔足球荣耀纪念物一次性出售给了传奇昔日球队西汉姆联队时，物品清单里未见这件球衣，在此之前这份宝贵资产从鲍比 · 摩尔家族黯然流出了。

宝贵的球衣从拥有者手中流失并不少见。1966 年世界杯决赛英格兰首发阵容的 11 件球衣中，只有 5 号杰克 · 查尔顿的球衣尚在其家人手中，其他则流入民间，或早早馈赠他人，或被私人藏家待价而沽。《三狮战袍》展示了 150 多件英格兰球衣，早年间这些沾满汗水与征尘的球衣并不是什么稀罕物，往往被拥有者现场交换或随手赠送。鲍比 · 查尔顿在 1966 年决赛后与联邦德国队的席勒交换了球衣，40 年后，鲍比想找回那件珍贵的决赛战袍，联系席勒的家人，得到的回复是：不好意思，在清理旧物时不慎扔掉了。马丁 · 皮特斯也是与对手交换了球衣，至今仍追悔莫及，认定“这是人生最大的遗憾”。球衣当年虽然没有明确的价格，但是价值依然显现。决赛结束 4 年后，一位国脚的父母将儿子交换来的决赛战袍送给了一家球衣商店，得到的回报是一台彩色电视，他们希望可以看到墨西哥世界杯彩色影像，他们的儿子还在为英格兰出战。

鲍比 · 摩尔家族至今都坚持认为，传奇队长是不会轻易放弃那件 6 号球衣的。但在鲍比 · 摩尔的自传中就有记载说，决赛前队长曾经许诺将球衣赠予一位好友，而这位友人事后确也拿到了一件球衣，并确信其来自决赛。但专家根据一张 1975 年的照片分析研究得出结论，这件自传中的球衣并非是决赛版，商标的位置与年代不符。事实上，鲍比 · 摩尔拥有几件世界杯赛期间穿着的红色球衣，也许他自己也无法准确判定哪一件是决赛加身的了，甚至将一些旧款球衣也混杂在世界杯款之内。专家根据细节判定，球衣的洗涤说明暴露了穿着年份，而鲍比 · 摩尔的粗心大意很可能导致他无意之中将最珍贵的决赛款早早就送人了，而女儿在父亲弥留之际从家中带走的那件也许不过是普通款罢了。如果真是如此，蒂娜的痛还能略微得以缓解。

西方人文主义的历史

主笔 · 薛巍

英国学者贝克韦尔认为，西方人文主义有近 700 年的历史，它信奉三条原则：自由思考、探究和希望。

1994 年，《读书》杂志发起了一场关于人文精神的讨论，现在大学里有人文学院，“人文”是什么意思？“人文”最早出现在《周易》中——“文明以止，人文也”，“止”可以理解为坚守，止以文明，就是要坚守文明。人文也确实是跟天文对应的，《周易》中说：“观乎天文，以察时变，观乎人文，以化成天下。”天文是天之理，是客观的，人文是人之道，是人类创造出来的文化、理念等精神成果。当时人文学院中有哲学系、历史系、法政系，其实社会学、语言学、艺术（音乐、戏剧、电影、舞蹈等），乃至考古学、地理学、人类学，也是人文学科，因为都是帮助人们理解自身、培养自身的学问。

英国学者萨拉·贝克韦尔刚写了一本《人性上的可能》，考察人文主义的历史。开头说，对于什么是人文主义，在英国喜剧作家戴维·诺布斯 1983 年创作的小说《套袋比赛倒数第二》中，一位学生说，人文主义是文艺复兴逃离中世纪的努力，在 14 和 15 世纪，意大利佛罗伦萨等城市的知识分子复兴西方古代的文化。第二个人说，人文主义的意思是对动物和东西很友好，有善心，看望老人等。第三个人说，这是混淆了人文主义和人道主义。被纠错的人回答说：“人文主义是一种拒斥超自然主义的哲学，把人视为一种自然的对象，主张人的尊严和价值，认为人能通过运用理性和科学方法达到自我实现。”

贝克韦尔说，这几种回答都有正确的成分。“人文主义哲学家把人置于事物的中心，而不是把人解构为词语、符号或抽象原理的系统。人文主义的建筑师在设计大楼时，依据人的尺度，不会让住在里面的人感到压抑或受挫。类似的还有人文的文学、摄影和电影。个人是人文主义的首要关切，而不是把人从属于某些宏大的观念。这一内涵接近于人道主义。至于那些 14 和 15 世纪的人文主义者，他们希望让人成为人，即变得更加有教养、更有知识、善于表达、宽厚、有风度。”

贝克韦尔指出，人文是人的第三维度：人类除了肉体维度、超越的灵性维度，还有一个中间维度。“在这里我们从事文化、思想、道德、仪式、艺术，我们谈话、讲故事、绘画、制作模型、做出道德判断、达成社会协议、传递记忆、教育、演奏音乐、讲笑话、推理。科学家们研究物理世界，神学家们研究神圣的事物，人文学科和人文主义者则研究人类世界的艺术、历史和文化。”

贝克韦尔没提到《易经》，但提到了孔子的思想。“《论语》中一个贯穿始终的关键术语是仁，可以翻译成英语中的仁爱、善、美德、伦理智慧，或者人性，因为要想成为更完整、更有厚度的人，就要成仁……孔子后来的追随者孟子认为，人能自发地认识到仁的起点（仁之端），当你看到一个小孩快要掉进池塘里了，你肯定会忍不住要跳进去救他。不需要计算和推理，不需要命令。你有道德生活的种子，虽然你仍然需要思考它、培养它。形成和培养我们的潜质，是人文主义者传统的一个贯彻始终的理念。没有接受过进一步的教育，我们也是人，但为了最大限度地实现成仁，就需要教导和扩展我们的视界……人文主义者热爱教育，其背后是一种乐观主义，认为我们也许已经很好了，但我们可以变得更好。”

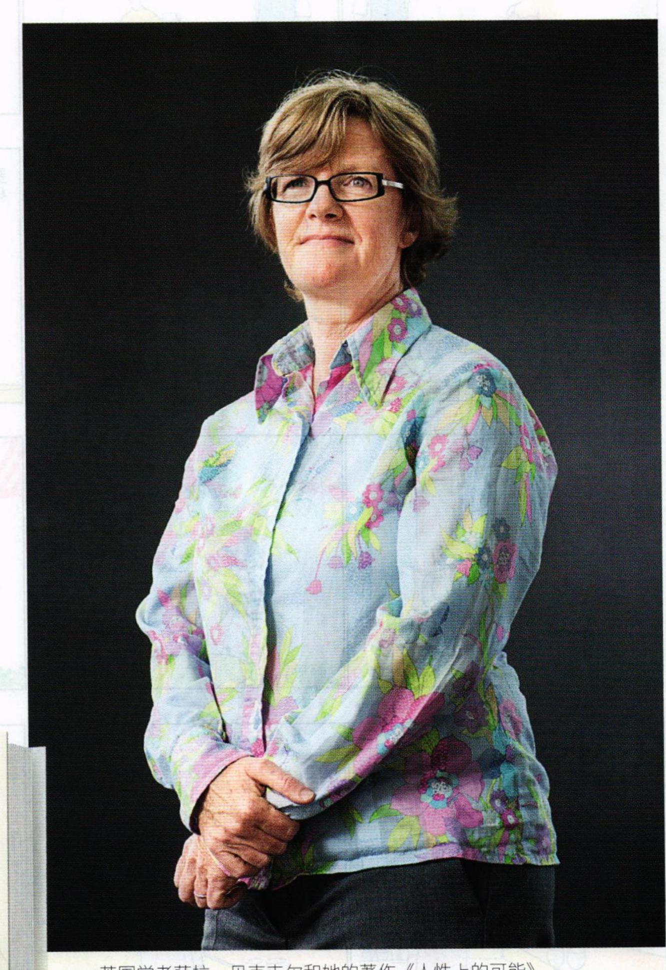
贝克韦尔概括了人文主义者都信奉的四个原则：相信共同的人性、尊重人类的多样性、推崇批判性思维、认为人类携起手来是道德生活的最佳方式。

贝克韦尔之所以要考察和维护人文主义，是因为“一直以来，反人文主义的传统和人文主义相伴而行，人文主义者例数人类的幸福和优秀，反人文主义者例数我们的不幸和失败。他们指出，

人类有很多不足之处，天赋和能力不足以解决难题或者发现人生的意义。他们通常不喜欢尘世的享受，认为应该以某种激进的方式改变我们的存在，离开物质世界，或者重建我们自身”。反人文主义听上去不可思议，也很危险，但它能对人文主义起到一定的制衡作用，“提醒我们不要自大或者自满，让我们看到自己的弱点和邪恶之处。它提醒我们不要太天真，要准备应对我们和我们的同类可能会做一些愚蠢或邪恶的事情。它迫使人文主义不断为自己辩护。人文主义则有助于防止我们因沉迷于自己的不足而陷入绝望。不要陷入失败主义，把问题归罪于神、我们的生理或历史的必然，而是要承担起自己的责任，关注人类面对的挑战和共同的福祉”。

美国评论家史蒂文·凯尔曼对人文主义好像没有多少热情，他说：“如果褐鼠会说人类的语言，它们会造出‘老鼠主义’一词，来证实它们的信念：世界就是它们的垃圾桶。而普罗泰戈拉让我们相信，人是万物的尺度，所以我们发明了人文主义。贝克韦尔认为，人文主义信条有三条原则：自由思考、探究和希望。她热切地希望我们充满快乐、好奇、同情地活着。”而这三条原则都很无力：没有知识、逻辑、同情心的指导，自由思考就会变得很有破坏力；晚近的人文主义者努力保持希望，虽然发生了屠杀、环境破坏、猖獗的非理性。很多人文主义者意识到要控制人类的傲慢，以为人类而非老鼠、海豚、猩猩或其他物种是万物的尺度。在当代，贝克韦尔发现人文主义的敌人有好战分子、厌恶女性的人、种族主义者、民粹分子等。

贝克韦尔介绍了伊拉斯谟、蒙田、休谟、伏尔泰、狄德罗、洪堡、密尔、赫胥黎、罗素、托马斯·曼等人的人文主义思想。问题是，意大利是人文主义的发源地，洪堡为德国打造了人文主义教育体系，但这两个国家后来都诞生了法西斯主义，这是因为“人文主义是一种自我怀疑、快乐地追求知识的精神气质，托马斯·曼说它有一种软弱的成分，它能培养出英明的领导者，也会造就出倒霉的斗士。人文主义在历史上是一种反文化的抵抗，它也很适合人工智能时代，因为它坚持要维护独立的心灵。在过去，人文主义者努力防止神权入侵我们的精神生活，现在它要抵挡技术狂热分子的侵犯”。

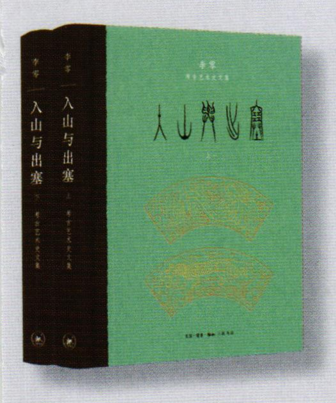


英国学者萨拉·贝克韦尔和她的著作《人性上的可能》

大家都有病

朱德庸

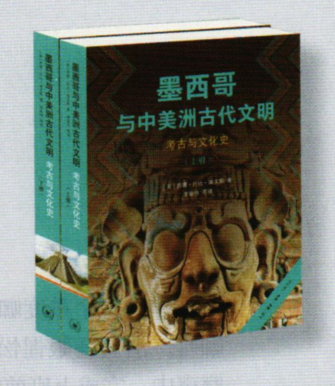

拉花……
拉花……
拉花……
拉……
咖啡送上时，客人和拉花师打了一架。
今天的咖啡有点凉。
今天的咖啡有点烫。
你还是科学一点用温度计测温度，别用老方法。
没办法，改不了……
蠢猪！你明天别来上班了。
蠢猪！我们分手。
要善待自己，喝一杯拉花咖啡。
哇，这只小虫子拉花好可爱。
真的是一只小虫子……
男朋友给您的咖啡。
分手吧



入山与出塞：李零考古艺术史文集

李零 著 定价：260.00元

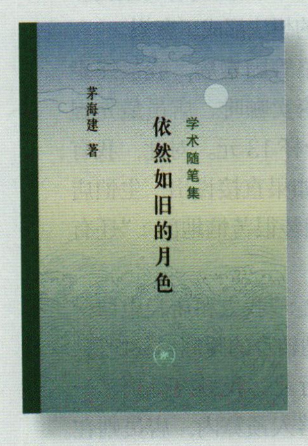
李零重要考古艺术史论文结集，探讨零散文物背后的大问题。从“入山”与“出塞”两个维度，提供梳理中国上古文明特色的独到视角，思考中华文明的形成与演变。此次新版，作者有二十余处修订。



墨西哥与中美洲古代文明：考古与文化史（上下册）

[美]苏珊·托比·埃文斯 著 李新伟 等译 定价：198.00元

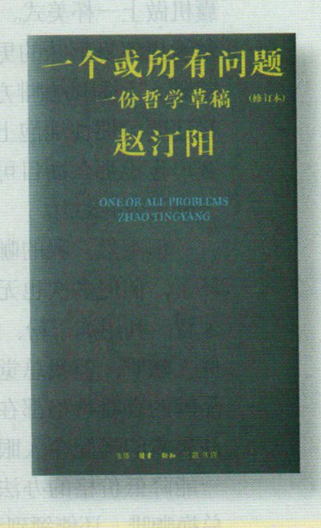
中美洲曾孕育了玛雅和阿兹特克帝国两大重要古代文明。本书为介绍中美洲考古学和文化的权威读本，涵盖从史前到殖民时代一万年的历史，曾获美国考古学会最佳图书奖，迄今已更新三版，汇集最新的发现和研究成果。



依然如旧的月色：学术随笔集

茅海建 著 定价：79.00元

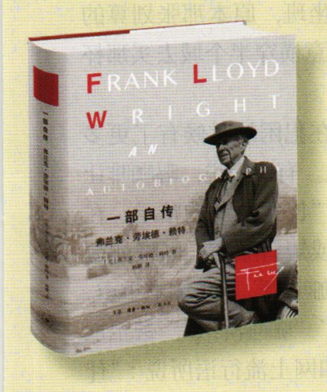
近代史专家茅海建教授的学术随笔集。从不同的侧面记录了作者近二十年习史、治学、思考的学术人生。在这个千变万化的近代中国与当代世界，还有什么是恒久不变、又可让读书人心常相守？



一个或所有问题：一份哲学草稿（修订本）

赵汀阳 著 定价：69.00元

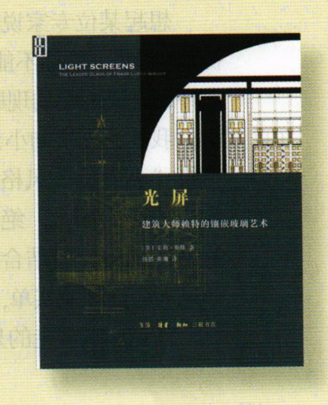
赵汀阳的原创哲学作品，提出“创世存在论”的形而上学论断，这是传统哲学因文化或历史原因而错过的重要问题。历史性的文明创制并非基于必然的真理，而是基于对可能性的选择和设计，所以说，本源始于创制，或者，创制即本源。



一部自传：弗兰克·劳埃德·赖特

[美]弗兰克·劳埃德·赖特 著 杨鹏 译 定价：168.00元

建筑大师赖特自传。他模仿自己所崇拜的作家雨果的笔法，以外祖父举家移民来到美国开篇，接续自己的童年、少年，初恋、进入建筑领域，以及成年后的婚变、破产、事业低落和晚年的复兴，情节跌宕，内容丰盛。



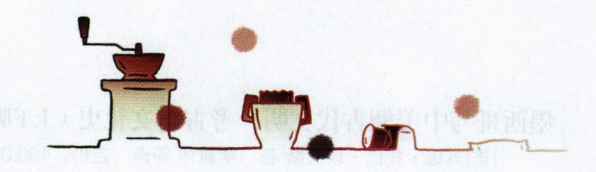
光屏：建筑大师赖特的镶嵌玻璃艺术

[美]朱莉·斯隆 著 杨鹏 陈珊 译 定价：86.00元

彩绘镶嵌玻璃技术，是赖特签名式的设计手法之一。他用一长排连续的玻璃窗，把室外景象引入室内，以重新塑造和划分室内空间。其早期作品里的玻璃窗，都由小块玻璃镶嵌在金属窗棂里形成图案——他称它们为“光屏”。

咖啡降级指南

文 · 咖啡椰子猫　图 · 陈曦



作为一个重度咖啡成瘾者，我一天至少要喝三杯咖啡。清晨睡眼惺忪时，打开咖啡机，在轰隆隆的研磨声中，完成上班前的准备，洗漱穿衣化妆一气呵成，一杯热气腾腾的拿铁是迈出家门的护身符。上午10点，遇上漫长的会议，我就借故喝水，然后去茶水间用胶囊机做上一杯美式。当我端着杯子神清气爽地返回时，常看见浑身烟味的男同事匆忙跑进会议室，心里不禁感慨："还是喝咖啡方便！"下午，在回复一堆邮件后，我还要习惯性地泡上一杯，吃两块黄油曲奇，难缠的客户也没那么面目可憎了。简而言之，咖啡因给予我上班无穷的动力。

但突然，我的咖啡生活被迫中止。公司的咖啡机坏了，催促多次也无人来修理。尽管同事们发挥聪明才智，利用冻干粉、液体胶囊、"挂耳包"制作出各种懒人咖啡，但我总觉得口味有些寡淡。周围知名连锁品牌的咖啡价格都在25至40元，虽然糖浆风味和奶油果酱的搭配令人眼花缭乱，但老喝也容易破产。唯一能降低价格的办法就是办理会员卡，不仅能用积分兑换咖啡，还能领到买一送一的优惠券。

但在使用优惠券时，要以价格高的那杯结算，所以店员不停地推荐超大杯，一向只喝中杯的我根本喝不完，还要一次性购买两杯，积分升级又缓慢无比，优惠券很快就被我打入"冷宫"。

想起某位专家说过，"每天省一杯咖啡钱，为养老提前规划"，既然不能从单位薅羊毛，我决定出去寻找一杯便宜又好喝的现磨咖啡。

我的目光转向小众精品咖啡店，一杯在20至30元，主打"小而美"风格，深胡桃木色的桌子上摆一杯有爱心拉花的咖啡，绝对是朋友圈"晒照"时安逸自由的绝佳证据。但结合咖啡豆品质和品牌溢价，我大概率是为店面环境买单，况且优惠力度远没达到预期。

便利店咖啡走的是"便宜大碗"的流量路线，一杯大约在8至15元，全自动咖啡机，品种单一，没有花里胡哨的噱头，只满足打工人提神醒脑的简单需求。但品尝时，总有开"盲盒"的惊喜，有时苦得吐舌，有时酸得皱眉，没法充分兼顾口味的均衡。周围简易的桌椅和透明的橱窗，让我坐下休憩片刻的想法都成了奢望。

在综合了环境、位置及价格等因素后，我最终走进了一家连锁快餐店，这里也售卖咖啡。店员最先提供的方案是与官方优惠一致，一杯13元。对此，我有点犹豫，心理价位是10元，但如果直接说出，生怕店家勃然大怒。沉默一阵后，我假装很苦恼地问："还有没有更便宜的套餐？"

做咖啡的大姐愣了几秒后说："我去和店长申请一下，给你争取个特殊折扣。"在她转身的瞬间，我窃喜，谈判原则也适用于内卷的咖啡行业。我最终得到了一张次卡，140元15杯，完美地落入预算内，店员则在旁边痛心疾首地说："看在你是今天第一个客户的分上，我们亏本销售。"在付钱时，发现对方竟然使用的是私人收款码，确实是笔互惠互利的买卖。

不久后，我被公司调去别的部门，工作时间变成了弹性制，这意味着我不需要坐班，原本那张划算的次卡变成了"鸡肋"，实在不愿意横穿半个城去买那杯便宜的咖啡。

不坐班的时间自由，让我在犯困的时候有了更多的选择，如运动、打盹、刷手机。有研究说，喝咖啡让人精神百倍，或许这只是一种"仪式性"的暗示。在去除心理因素后，一次深呼吸或短暂放空，同样能起到镇静解压的效果，因此戒除"咖啡瘾"不再困难重重。

所以，我终于成功地实现了"咖啡降级"，甚至连续几日都忘了咖啡这回事，就如网上流行语所说："什么都不买，才能立省百分百。"

本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn

其恐怖之处在于，你永远不知道平常“人还不错”的朋友在小组里是什么样子。更恐怖的是，无论遇到的是认真靠谱型还是摸鱼划水怪，你都必须学会处理与其的合作关系。心理学家阿德勒将合作看得极为重要，他在《自卑与超越》中写道：人类的活动是建立在与其他人联系的基础之上的，假如我们采取孤立的姿态来为人处世，必定会走向灭亡。可以说，学会合作是成为一个合格社会人的必经道路，这也许是大学老师乐此不疲布置小组作业的原因之一，即使它让无数大学生宁愿走向灭亡。

但不管朋友在小组中表现得多么糟糕，直接指责或撕破脸皮的人还是少数。年轻人更愿意让其他组员发表意见，或是直接将对方的那部分工作重做，不想因为小组作业破坏彼此的情谊。无论是与朋友、室友还是同学相处，年轻人都表现出一种倾向，对伤感情的恐惧胜过忍受不便的痛苦。根据社会心理学家杨国枢的观点，中国人的人际关系可以按照亲疏程度分为三个类型，依次为家人关系、熟人关系、生人关系，其中朋友、同学、室友等都属于熟人关系的范畴。从中学迈入大学，意味着年轻人需要构建新的熟人关系。而从陌生人变为熟人，则需要付出时间、人情和信任，高昂的经营成本让每一段关系都弥足珍贵。熟人关系中的两人如果互动不好，还会产生耻感（shame feeling）、焦虑或愤怒等负向情绪，为了减除这些以熟人为对象的不良情绪，中国人比较会采取合理化（rationalization）与自卫性投射（protective projection）等防卫方法。因此对于犯下的错误，熟人往往会选择设法通融，而不是轻易指出。

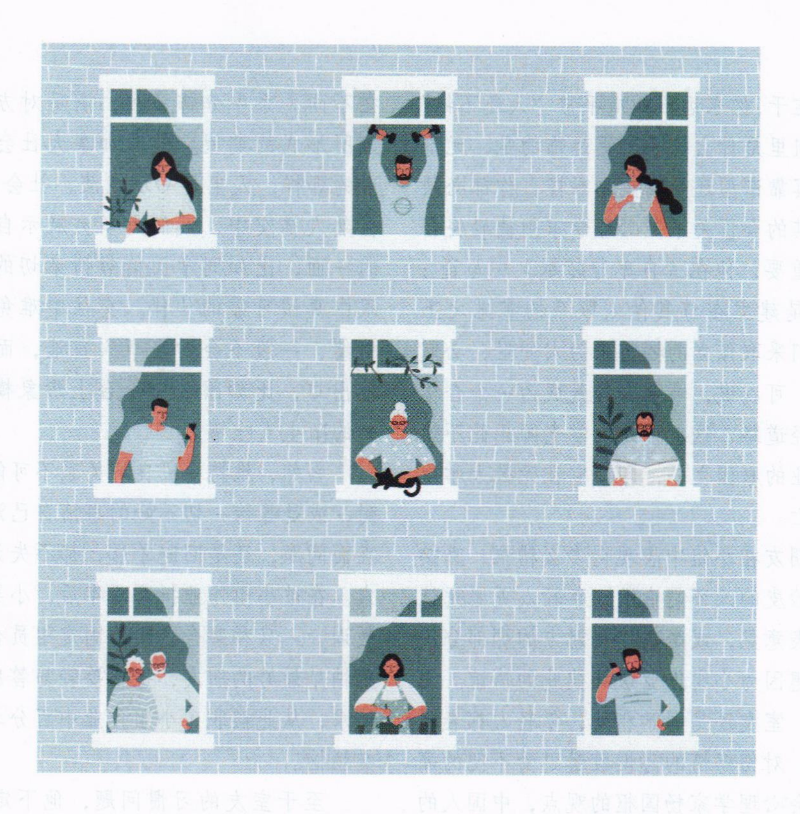
难将意见说出口，还与我国根深蒂固的“和文化”息息相关。杨国枢指出，中国文化的和合性落实在社会关系上，便是强调与追求所有人际关系的和谐。无论是我们的家庭教育还是社会教化，都十分注重和谐观念，传统中国人对不和谐或冲突会形成一种焦虑甚至恐惧。为了保护他人的面子，避免可能的冲突，人们会在不同关系中分饰多角，满足对方根据角色规范所形成的期望。就像加拿大社会学家戈夫曼说的那样，人生是一场表演，社会是一个舞台。在熟人社交中，人们大多会展示自己积极向上的一面，比如同学面前热情亲切的同窗，朋友眼中真诚可靠的伙伴。交往中难免产生的负面情绪，一般不会对当事人宣泄，而是会转向其他出口，比如跟社交平台上形象模糊、匿名未知的陌生人吐槽。

当然，维持一段良好关系不可能只靠默默忍耐，或是等待一切不好的事情自己消失。无论是直面问题，还是回避矛盾，都不失为一种解决方式。在被小组作业折磨两年后，小吴得出了一个教训——只和磨合多次的固定组员合作，其他人哪怕是最好的朋友，也不要轻易答应对方的组队请求，从此摆脱了小组作业中百分之九十九的社交烦恼。

至于室友的习惯问题，他下定决心和对方认真谈一谈，虽然不一定能改变清晨的“叫醒服务”，但至少自己明确表达了希望改善现状的意愿。澳大利亚作家乔治·戴德在《自我边界》里指出，边界混乱是生活中所有问题和矛盾的核心。我们喜欢说某人“让”我感觉如何，但事实上每个人的感受是由自己负责的。将控制情绪的权利拱手交给他人时，人际关系就会变得紧张。在因他人的行为感到不快时，提醒自己是否先默许了对方越过自己的边界，倘若答案为肯定，那么现在永远是重新厘清这一范围的最佳时刻。（兰茜 刘畅）

（参考书目：阿尔弗雷德·阿德勒著，徐珊译，《自卑与超越》，民主与建设出版社；乔治·戴德著，李菲译，《自我边界》，江苏凤凰文艺出版社）

维持一段良好关系不可能只靠默默忍耐，或是等待一切不好的事情自己消失。无论是直面问题，还是回避矛盾，都不失为一种解决方式。



我不看别人，也不看朋友圈了

2020年，第92届奥斯卡最佳真人短片颁给了一部叫作《邻居的窗》的影片。在这个故事当中，女主角是一位需要照看三个孩子的中年主妇，从客厅的窗户她可以窥探到对面楼邻居的生活：夫妻间的激情、节日里的派对……

窗子的另一边，自己和丈夫需要为了工作和生活而忙碌，照看三个孩子让女主角心力交瘁，丈夫在工作时一瓶又一瓶灌下啤酒，女主角忍不住吐槽“对面的邻居似乎不用工作，每天睡到中午才会起床，然后在晚上召开派对”。邻居的生活让女主角向往、羡慕，她总是忍不住张望，甚至专门买了一个望远镜。圣诞节的时候，女主角一边给孩子喂奶一边拿着望远镜张望着邻居家中的晚会，每个人都拿着香槟，愉快地交流、拥吻。强烈的对比使得影片达到了情绪的临界点。

一次和丈夫在天台谈心的时候，女主角告诉丈夫，自己同样渴望被爱抚和拥抱，给孩子喂奶让自己的乳房像被猎犬撕咬过一般疼痛，“对面邻居的生活让自己想起了回不去的20岁”。丈夫则回答说，每次希望缠绵的时候最先睡去的都是她，她甚至从来没有注意过工作在让自己加速衰老、头发变白，“你并不是唯一一个失去了20岁的人”。

朋友圈就像影片中的窗户，透过这扇窗，我们能够看到别人正在过着自己“理想中的生活”。想象一下，当你为了考研而晚上10点半离开图书馆时，看到朋友圈里的朋友正在陈奕迅演唱会的现场，当你为了一个工作offer而四处奔波的时候，看到朋友圈里的同学正穿行于欧洲的各个城市之间。无形之中的比较难免让人心生疲惫和焦虑，这时候，有些人会选择关闭朋友圈，“一劳永逸”。

“朋友圈焦虑”，是最近几年时常会被提及的话题，被视作一种同辈压力的体现，同辈压力指“因为渴望被同伴接纳、认可、肯定，为了避免被排挤，

于是选择违背自己的意愿所产生的心理压力”。朋友、同学、同事甚至社交媒体上的网红博主都可以成为同辈压力的来源，不管自己是否和对方“感情很好”。同辈压力被细分为从众型同辈压力和竞争型同辈压力，前者“要求你不要掉队”，后者“迫使你出类拔萃”。现如今，社会的竞争压力和社交媒体的放大器功能使得同辈压力变得更加明显。同辈压力会改变我们的行为、想法，降低我们的幸福感。一位豆瓣用户在帖子里提到，每次看到朋友圈里别人过得很好的时候，自己就会“心跳加快、手心出汗”。

甚至朋友圈点赞都变成了一种社交行为，“自己发了一条朋友圈而点赞寥寥的时候，就恨不得赶快删掉，因为大家好像并不关心我发的这件事情”，点赞则是在“维系社交关系，意味着我没有嫉妒你”。

在这样的社交关系之下，有朋友将点赞这一行为视作一种现代人的“寒暄”，她将其解读为“其实对方可能也没有那么真心实意，在看到你过得好的时候给你点赞作为祝福或者赞许”。她觉得这样的线上社交充满了虚幻的感觉，“如果是好朋友的话有什么事情或者赞美也会跟你私聊分享的”。她因此关闭了朋友圈，回避这样的社交关系。

身边一位朋友每次看到朋友圈有消息提醒都会赶快点进去，结果发现其实是别人点赞了自己之前点赞过的朋友圈，“就连这条朋友圈被大部分人点赞，而我的没有被点赞，我都会觉得是不是这个人比我更受欢迎、人缘更好”。生活中，这位朋友便是一个容易纠结的人，但“朋友圈似乎在放大这种焦虑和纠结”，尽管他也知道这样的心态并不正常。为此，他选择了关闭朋友圈，结果是，偶尔他依然会点进那些比较“在意”的人的朋友圈。

当然，就像那位朋友即便关闭了朋友圈也忍不住去“窥视”别人的生活一样，关闭朋友圈这一举动并不意味着自己跳脱出了焦虑。同辈压力来自生活的方方面面，想要克服同辈压力，需要从根本上改变自己的心态，平和地看待身边人的生活。在那篇豆瓣文章之下，有人用自己的故事劝解发帖人，“曾经我也试着追赶朋友圈里别人的生活，每天时间安排细致精确到小时，然而过了

有些人会认为“我只要朝着这个方向努力，就可以获得成功”。从“窗子”中看到的他人成为活生生的“标准”。

半年发现这并不是我真正想要的，我更喜欢每天做的事都随性而为，锻炼、看书一定需要计划吗？我这样又有哪点不好呢？每天还是会有收获”。

同辈压力成为人们焦虑来源的根本原因在于优绩主义，哈佛大学政治哲学家迈克尔·桑德尔在《精英的傲慢》一书中提到，优绩主义认可个人成就，让人们相信只要凭借自身的才能和努力，就能够得到比较好的社会地位和财富。但是当个体对某些结果、未来发展的不确定性感到迷茫和焦虑时，内心往往渴望一个相对明确的标准，因此有些人会认为“我只要朝着这个方向努力，就可以获得成功”。从“窗子”中看到的他人成为活生生的“标准”。

因此，一定程度上，同辈压力其实能够促进人向着某一目标生活而努力，但当压力变成了人们焦虑的根源，则意味着社会的整体价值导向出现了偏差，“优绩主义的观念残酷地忽视环境、机遇、资源等其他因素对个人成就的影响，合理化了既存的社会不平等，让输家面对赢家时产生更深刻的劣等感”。况且，一扇“窗子”中能够看到的生活毕竟是片面的，朋友圈也只是他人生活的一个切面，在朋友圈里人们更乐于将生活中好的事情分享出去，很少有人会把自己的脆弱、孤独和问题放在大家面前。

在《邻居的窗》的结尾，对面楼的那位男主人因为患了癌症，最后的日子只能躺在床上。在一个临近万圣节的日子，女主角看到对面楼的那位男主人去世了。她下楼，遇到了那位女主人，却在交谈中意外发现，这位女主人也在窗户里窥探过自己的生活，并因为自己有三个可爱的孩子和健康的丈夫而羡慕不已。

所以重点并不在于遮住“窗子”，而在于用什么样的心态面对“窗子”内外的生活。（石震方）

（参考文献：迈克尔·桑德尔著，曾纪茂译，《精英的傲慢》，中信出版社，2021年）

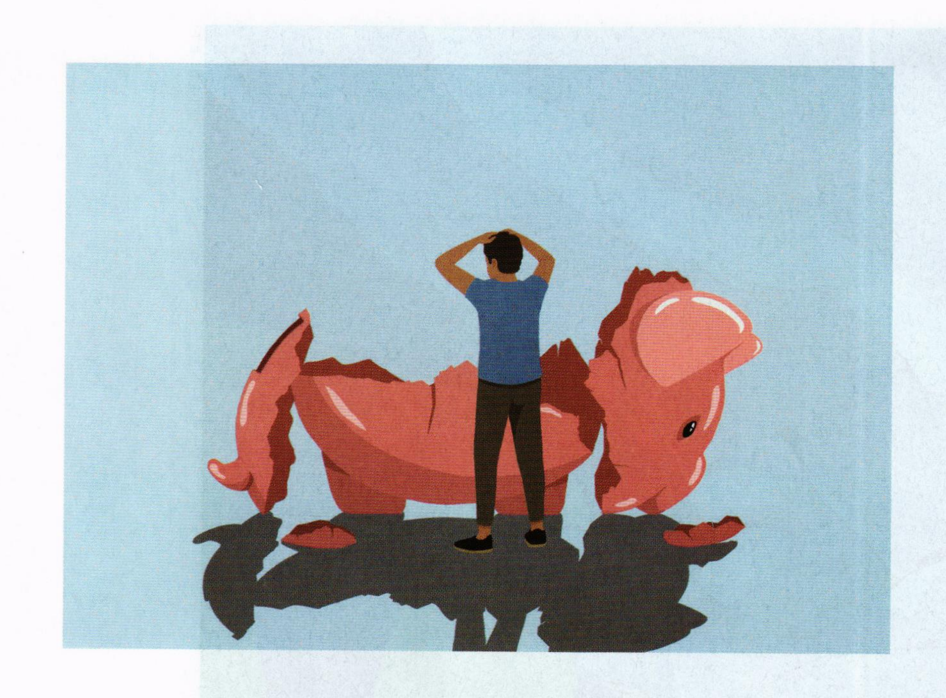


(插图：老牛)

财务

财务上的踌躇，既是年轻人学习平衡理智与诱惑的试验场，也是当下经济下行，年轻人面临的新问题。

我就是韭菜的命？



咪蒙火热时，我碰到过一位专程从河北来北京听咪蒙讲座的大学生小A。她对做自媒体感兴趣的起因，是看到“三本毕业，月入两万”这一类标题，十分动心。小A报过写作班，学了个囫囵吞枣，后来看到别人评价说，课程内容都是东抄一句西抄一句，但她辨别不了。那趟专程来听讲座，就是希望能有所收获。历数大学四年，她买过线上尤克里里教程，花了1499元，买过那种29.9元的小白理财入门课；关注过一个职场博主，最后也花了几百块买了他的职场沟通大全。

我听完后觉得匪夷所思，第一反应是，年轻人可真单纯，会花这种冤枉钱。可一旦盘点我这些年葬送掉的辛苦钱，也并不比咪蒙的粉丝有智慧。我的经历包括但不限于以下事例。泰拳课交了6000块，上了三节，第三节课上一脚踢到沙袋上把自己踢瘸去医院拍了片子拄拐一个月后，因为一朝被蛇咬的心理，一直要求退款直到机构终于倒闭才放弃。健身卡没办过，家附近的理发店倒充值过三回，三家不同的店，三次余额都没用光。这倒不怪理发店，怪我，或许我也可以迁怒房东，他不涨房租，我也不会搬家。总之，最后的结果是2000块充在理发店，只花了一半就搬走了。搬了家又重蹈覆辙，循环往复，永远无法从同一个错误里翻身。

再回想我年轻时，第一次当小韭菜就是读大学的第一天。我在校园里领了被褥，闹哄哄的宿舍里有个中年女人进来，说价值399元的电话卡只卖99元，宿舍座机就能用，要吗，同学？我买了一张，后来发现电话卡是假的，卡自称“海通卡”，海通根本不是联通的姐妹，是一个编撰出来的通信运营商。第二次当韭菜，也就是一周后吧，第一次去西单，大名鼎鼎的西单，距离真正出地铁还有一道台阶的地方，被一个漂亮的小姐姐拦下，说小姑娘我们美容院正在搞优惠活动，我跟室友两个人对视，互相叮嘱一句说只是看看。结果空着脑袋进去空着口袋出来，还没真正到西单，两个人一起刷掉3000块。

按说，从农村进入北京这样的大城市，因为没见过世面，第一个月被密集割韭菜情有可原，Z世代作为互联网原住民，见多识广，在“韭菜之命”这个领域里，比起前辈竟还青出于蓝，这又是什么道理？

我的“00后”朋友告诉我说，现在市面上的割韭菜项目花样繁多，我们这些即将老去的“80后”，初入社会时，甚至来不及上互联网的当。而这届年轻人，在大城市里的生活却是步步惊心。P2P、长租公寓、保险、英语教育机构、声称考不上全额退款的考公培训机构……以及最能打动年轻人的“知识付费”。

日语想入门？听说职场最重要的是向上管理？想学建模？文科生找不到工作想转编程？考研前想找上岸的学长学习经验？总有一片韭菜地适合你。生活里的每一项欲望与需求，都有拉拉队在边上助威，当你说你没钱的时候，人家笑着说不要紧，还有借呗花呗、白条、信用卡、网贷微粒贷，有的是公司要助你一臂之力。

因为采访，两年前我加入过一个陷入网贷的微信群。两年多时间里，这个群一直保持活跃，多是恐慌的询问，如何应对催收、如何跟银行讨价还价、借呗京东白条不还的话会被起诉吗。大多数人都是一不小心，就陷入了套路贷。没有人能玩得过利滚利的游戏，所以群里对年轻人最频繁的教诲是，早点跟父母摊牌，让他们助你脱身。

金融市场里，韭菜是指那些个体投资者，因为信息差与知识体系匮乏，总是处在被专业投资者利用的处境里，导致财富被收割。韭菜一词很快就在传播当中，指代“骗局受害者”。继银行存款、买房这些常规操作也相继出现了受害者后，人们意识到，我们正身处一个处处是骗局、人人都是韭菜的时代。韭菜因此自嘲说，人只分两种，拿着镰刀的和当韭菜的。当一个人从初等韭菜混成了高等韭菜，不能说明别的，只能说明，在股市的起起伏伏（伏伏伏伏伏）中，不再一惊一乍了而已。

B同学从河南安阳考到北京读大学，听说基金之前完全没有接触过任何金融知识，但架不住周围的同学都在讨论。他本人是学计算机的，他说服自己入市的理由是，真金白银花出去，才能真正去花时间了解这些公司。他看中一个著名基金经理操盘的中概股指数基金，头几周确实很不错，很少回撤，他热情高涨，生活里节衣缩食，股市里一掷千金，“恨不得把饭钱也省下来加仓”。

不论是贫是富，是老是幼，头顶总有拿着镰刀的更高级的人类。

半年后，他发现他买中概股ETF的起点，是历史最高点，此后一路向下，总收益率达到负60%的时候，B同学熬不住了。那时他大四，找工作，找房子，都需要用钱，他一咬牙就清仓了。后来的故事大家都知道了，作为中概股的领头羊，腾讯从最低点已经翻了一倍有余。B同学日后回看自己买卖的图形，最高点买，最低点卖，完全逆向操作——还能有比这更韭菜的韭菜吗？

一种评判市场热度的说法是，当菜市场的大妈都在谈论股票，说明你该清仓了。这意味着，“大妈”等同于信息最滞后的群体，当热度涉及信息链上最后一环，说明时候到了。事实上，初入社会的年轻人在信息方面，也没有任何优势。反倒因为年轻气盛，容易蛊惑，年轻人更容易被借贷公司这一类金融机构盯上。

别看老年人经常被骗，专门针对年轻人的骗局也不少。财务基础越是薄弱，骗子越觉得那是可乘之机。没积蓄的群体原本并不是骗子重点关注的对象，但互联网金融让贷款变成一件极容易的事，这大大扩充了骗局的容量。就像无处不在的消费陷阱，没有上过当，并不能说明你智慧过人，只能说明你运气好。

所有骗局，利用的都是人性的弱点，韭菜因此也从娃娃抓起。“15后”痴迷奥特曼卡牌，一如“80后”当年痴迷小浣熊干脆面，而盲盒就是成年人的奥特曼卡牌。日本玩具厂商推出除了摆设之外毫无功能性的玩具摆件积木熊，价格从几万到几十万元不等，看不懂的人问新生代奢侈品藏家，这玩意儿贵在哪儿？得到的反问是，那一只爱马仕铂金包又凭什么能卖几十万块呢？有人因此用看破一切的口气说，这些富人，也在被割韭菜。

你看，不论是贫是富，是老是幼，头顶总有拿着镰刀的更高级的人类。（驳静）

存款算多还是算少，恐怕很难脱离背景信息和参照系得出结论。但是，如果对自己的存款数目存在不自信，恐怕跟社交媒体上的存款焦虑相关。前段时间，央行、地方统计局陆续公布居民存款数据，截至2022年末，北京的人均存款接近27万元，上海人均存款超过21万元。这个常规的数据新闻很快就变成了标题为“人均存款27万元的年轻人×××”的各种内容，成为吸引流量的“话题标签”。我就在搜索这个“话题标签”时看到，很多看起来是年轻人的网友表达最多的情绪就是焦虑。

初入职场就反思自己的储蓄数字，首先是件好事。因为不被消费主义狙击，是很难得的事情。消费社会里，“你是谁”很大程度上是由你花钱买了什么样的生活方式决定的。消费的欲望也不断地被制造出来，大量的广告、营销活动在社交媒体上日复一日生产新鲜的刺激，人们很容易激情下单。电商、支付和信贷的发达让人没有理智回归的空间，几秒钟就能完成交易，满足欲望，然后下一波的消费刺激又扑面而来，周而复始。疫情前，争做“局部有钱人”成为网络潮流，典型表现是“满身大牌挤地铁”。与之相对应，2020年有数据显示，在中国年轻人中间，信贷产品的渗透率已经超过八成，逾期贷款也在不断攀升。

年轻人开始职场生涯的同时，也是在成年人的世界里白手起家，职场置装费、租房、日用品、家电等等都是花销。这时候的工资不高，工作也可能还处于寻找人生方向的过程中，不稳定，也许偶尔还要被消费主义刺激一下欲望，存款低或者没有存款是正常情况。财富积累都是长期过程，所有靠谱的理财指导都会写到投资的前一个步骤是学会攒钱。攒钱也没有那么神秘，类似于减肥的终极原理是少吃多动，以此为目的有很多实现路径，攒钱的原理就是少花多赚，市面上理财书里的方法非常多，总有一种适合自己的方法可以在能力范围内攒到钱。

比具体的存款数字更值得关注的是存款焦

虑和它的变种焦虑。人性决定了制造焦虑就容易形成社交媒体上的爆款，而每一个新媒体运营、互联网机构都要完成自己的流量绩效。我们如果不了解流量和焦虑的关系，想办法去避免，类似于“我工作三年、存款两万，算少吗？”“生活费1500，大学生存款6万”，存款焦虑、文凭焦虑、收入焦虑、向上流动焦虑等等，无穷无尽的焦虑被制造出来，让人精神内耗，甚至影响对现实生活的判断。

这种焦虑来自于社交媒体对自我认同的影响。自我认同过去是通过两种方式获得：一种是审视自己的角色以及自己在这些角色中的行为；另外一种是，观察周围的世界，寻求塑造自我认同的种种反馈。过去，塑造自我认同的半径很有限，就是父母、同学、朋友等等，互联网却把这个半径大大地扩展了。这一代年轻人被称为“互联网原住民”，自我认同的环境变化从成长期就已经发生了。

社交媒体容易导致产生虚假的自我。心理学博士、美国心理学家吉姆·泰勒在《数码时代教养指南》中指出，孩子们把社交媒体上传播的各种信息，比如外貌、受欢迎程度、财富等等拿来评价自己，并且转化为自我认同。“假我”使人在心理、情感以及社交方面营养不良，因为这些东西并不能满足人在关爱、安全感、能力和人际关系等方面的最基本需求。社交媒体还会导致孩子不再遵从内心形成他们的自我认同，而转向将功夫花在表面，关心其他人会怎么看我、我怎样才能确保其他人给我正面评价。为了追求社交媒体上的认可，孩子可能不知不觉牺牲掉真正的自我，慢慢将自己塑造成网络世界喜欢的样子。

有控诉“存款焦虑”的网友写：“他刷不同的社交媒体，感觉人均存款十几万，这让他很焦虑。”“工作三年，存款两万”是常见的现象，也非常容易在后面漫长的职业生涯里弥补甚至赶超，但如果把存款数目、富二代等财富标签看作是自我认同的一个因素，焦虑就产生了。

自我认同过去是通过两种方式获得，一种是审视自己的角色以及自己在这些角色中的行为。另外一种是观察周围的世界，寻求塑造自我认同的种种反馈。

同时，社交媒体上很多人为了获得点赞和粉丝，热衷于打造好看又有钱的人设，焦虑的人对比富贵浮华的社交媒体和自己的存款，心绪更难以平复。

社交媒体还导致社会比较的范围扩大了。社会比较理论认为，人类由一种内在驱动力驱使进行自我评估，而且这种自我评估通常通过与他人比较来完成。从前，人们只能跟周边的圈子比存款，现在则是去“人均百万年薪”“人均爱马仕”的各种APP上比存款。这种因为通过社交媒体看到自己生活圈子之外群体的状态，而给自己带来冲击和压力，继而发展成心理焦虑的现象，被学术界称为社交媒体焦虑。吉姆·泰勒在《数码时代教养指南》中写道：“大量的可靠研究证实了这点。经常阅读时尚名人杂志的女孩比其他女孩更关心自己的身形、饮食和运动量，更容易患上饮食紊乱症。对于男孩，研究发现，对体魄、外表、智力和异性缘等方面不切实际的描写会给他们带来不切实际的期望，而这种期望会降低自我评价。”

经济学也简洁明了地解释过这种现象。经济学家罗伯特·弗兰克在《选择适当的池塘》里提到：“我们社会生活的质量取决于渴望成为哪个池塘里的大鱼。如果只有一个池塘，每个人都把自己跟别人比较，绝大多数人都是失败者。毕竟，在一个有鲸鱼的池塘，即使鲨鱼也会显得渺小。”社交媒体就是一个无边无际的池塘，普通人无论具体的存款数字是多少，都可能产生不切实际的期望和向上比较。

也许，少看社交媒体上的炫耀内容，埋头工作，好好挣钱，再选一个适合自己的“池塘”，“工作的第四年”就不焦虑了。（杨璐）

我在大城市挣钱，小城市安家，有什么不好吗？



因为大城市的高房价和互联网技术的发展，数字游民是一种很有流量的生活方式。无论是故土难离，还是去有风的地方，拿着大城市的工资，在安宁美好、生活成本低的小城市或者乡村，看云卷云舒、花开花落，相关内容有大量短视频或者文章在社交媒体上输出。“我在大城市挣钱，小城市安家有什么不好吗？”没有什么不好，每个人都应该按照自己的意愿生活。只要保证在做这个决定之前，已经充分了解了整件事的底层逻辑，和在做这个决定之后，它导向的结果是自己想要的和能够接受的，而不是说单纯跟着流量指引的方向去生活。

大城市和小城市，或者城市和农村，最大的区别是人口密度。上海交通大学安泰经济与管理学院特聘教授、教育部长江学者陆铭教授是研究城乡和区域经济发展、劳动经济学的专家，他在《向心城市：迈向未来的活力、宜居与和谐》一书中写道：“城市在本质上是方便人和人见面的地方。”大城市挣钱，小城市安家，言外之意是想过低成本、高品质的生活。但是，小城市的生活品质跟大城市相比是怎么样的呢？陆铭教授在研究中指出，大城市人口密度高的背后隐藏的是基本的人性：“人不是挣钱的机器，也是消费者。随着收入水平的提高，人会越来越多地消费服务，越来越多地需要服务的高质量和多样性。绝大多数的服务产品难以运输、无法储藏、必须面对面交流时，同时完成生产和消费。高人口密度则意味着服务生产者和消费者的见面成本更低。”

因为规模经济效应的存在，大城市由于人口规模大，比小城市拥有更多、更好和更多样性的服务。中国区域之间经济社会发展差距大，因素复杂，可能单独拿某一个大城市和小城市来对比不太客观。但从一个城市内部来讲，人口密度高和人口密度低的地区，生活质量和多样性都有差异。陆铭教授通过餐饮消费的数据来研究上海市内不同区域的生活，研究发现“餐馆数量最多的区域主要集中在内环线以内区域。内环和外环间的餐馆数量也存

在着连片的格局，但相对内环的规模而言偏低。在外环外的郊区和郊区城镇中心，则呈星星点点状分布”。除了供给数量，陆铭教授也研究了服务的质量和多样性，结果无论是餐馆的质量还是菜系品种的多样性，高值区主要分布在中心城区，尤其是内环以内。

生活里除了消费，还需要教育、医疗等公共服务。陆铭教授指出，上海的学校、医院、文化服务设施与国有金融机构等服务也高度集中在中心城市。公共服务的供给，除了数量也有质量这个维度。陆铭教授的团队通过研究上海市城市运行和管理过程中产生的大数据表明：“夜间人口密度每增加 1%，投诉处理的时间缩短约 0.15%～0.16%。这表明，常住人口在空间上集聚时，政府的治理半径更小，相关部门的执法距离缩短，从而提升了治理效率。”

可能有些人觉得自己的生活就是居家过日子，不需要花哨的服务。通过远程办公在大城市挣钱、小城市安家是可以接受的。远程办公的适用范围和效果，实际上还无法得出共识。疫情的暴发，让全球很多公司不得不采用远程办公的方式。美国已经有不同的机构在研究远程办公的效果和影响。腾讯高级顾问、美国马里兰大学史密斯商学院院长席教授廖卉在一篇文章里介绍，哈佛大学商学院和纽约大学的一个研究团队采集电子邮件数据发现，远程办公后大家平均每天会多工作 48.5 分钟，还有一些样本规模没有这么大的研究，得出的结论甚至是 3 个小时。

有一些工作需要员工之间互相讨论，碰撞出创新的火花，甚至需要沟通和互相谅解，如果选择远程办公，恐怕效果就不如在办公室好。廖卉写道：“一篇心理学的分析发现，当远程办公每周时长超过 2.5 天时，就会损害员工和同事间的社会交往关系。这是我们需要警惕的。缺少了茶水间的聊天，我们要如何维持跟同事的友谊，如何维系社会资本？”远程办公影响人际关系。如果缺乏跟领导的沟通，在理解工作上可能就不深入或者有歧义，影响工作效果。如果缺乏跟同事的沟通，可能就减少了交流和学习的机会。陆铭教授的研究给出了一个结论：“当代城市经济学一个重要的结论是城市发展有利于人力资本的积累，特别是通过人力资本外部性的途径，在个人层面最终体现为生产率和收入的提高”。工作在大城市、安家在小城市，做这个决定首先要考虑自己的工作体验，以及晋升和职业发展是否受影响。

大城市挣钱，小城市安家，也要看所在的行业和岗位是否适合远程办公。2010 年，斯坦福大学的尼古拉斯·布鲁姆教授跟携程创始人之一梁建章合作进行远程办公工作效率试验，结果远程办公组不但绩效提升，员工们还有更高的满意度和更低的离职率。这个试验的结果被很多文章引用来说明远程办公的益处，但它实际上有个前提：参与试验的员工，工作内容是接听顾客电话。布鲁姆教授后来在一篇文章里写道：“我们认为工作内容越机械，远程办公的效果越好。至于创造性工作和团队工作，我们还需要进行更多的研究。”疫情期间，芝加哥大学一个研究团队对不同行业“可远程办公”的程度进行分类，美国“完全在家完成的工作”占所有岗位的 37%。

大城市挣钱，小城市安家，如果成为一个主流的生活方式，不能靠员工一厢情愿，还需要整个公司从组织结构、管理等方面全方位的配合。廖卉的文章提到：“搜索引擎公司 DuckDuckGo，每周会举办一场邻居会议，随机让四五个平时不一起工作的同事见面，以增强线下的联系。”未来还不好说，各大公司现在对这种工作方式的看法是有分歧的。在领风气之先的硅谷，就有两种截然不同的态度。廖卉写道：“脸书、推特等公司开始宣布自己将永久允许员工远程办公。奈飞的 CEO 则说，疫苗被批准的 12 小时内，就会让员工全部回到办公室。”

在中国，直播带货是最典型的一种互联网上的工作，看起来在哪里都可以直播，但实际上体量大的直播公司很多聚集在杭州，因为一个主播的背后是庞大的选品团队和供应链系统。自媒体看起来也在哪里都可以工作，但如果做得足够大，也得在大城市里设办公室。因为内容生产持续需要团队，大城市才更容易招到人才。流量变现需要客户的投放，客户的公司也主要在大城市，甚至是一线城市。（**杨璐**）

我该先攒钱还是先享乐？



攒钱还是享乐，本不该成为一道选择题，因为答案看起来是给定的——任何年代节流都是囊中羞涩者获得安全感的保障。世界发展到21世纪20年代，真理也不会改变。

"00后"小王刚进大学加室友微信时，发现一个奇妙的巧合。她的朋友圈个性签名是"苦尽甘来"，室友的恰是"及时行乐"。作为同班同寝的饭搭子，她们之间的消费习惯差异也越发明显。由于家里经济条件一直不算太好，她处处精打细算，午休时间再短，也坚持要到食堂吃饭，享受七折学生优惠。室友则更偏好点外卖回宿舍解决，或者出去吃顿好的犒劳自己。在室友们商量着一起拼单买奶茶或者找家清吧喝酒刷夜时，她嘴上说着不感兴趣，心中痒痒，想的却是"这得花多少钱"。那是物欲替代不了攒钱的安全感，她专门开了一个账户存储每个月攒下来的生活费。账户余额每多一分，成就感也就增强一分，意味着当她遇到突发状况，或者想买自己心动的产品时，拥有应对风险、自主选择的力量，有着大方拿钱的底气。

看起来，"00后"同辈中抱着同样心态攒钱的人不在少数。在豆瓣的"丧心病狂攒钱小组"里有62万组员，其中不乏在读的大学生，或是初入职场的年轻人互相交流攒钱的经验。根据后浪研究所发布的《2022年轻人攒钱报告》，超九成年轻人平时有攒钱的习惯，而攒钱的三大原因分别是抵御突发风险、实现财务自由和买房。

但开始实习，小王就突然发现钱变得难攒起来了。离开学校后，房租和日常开销立刻掏空了积蓄。更令她意外的是，攒不下钱的挫败感与骤增的生活压力，顷刻间转化成了高昂的消费欲望，今朝有酒今朝醉。不管是工作遇到困难还是取得进展，都是她叫上朋友出去搓一顿的好理由，一贯爱点奶茶的室友也惊叹："你现在喝奶茶的频率怎么比我还高？"而享乐之后，又只能老老实实重拾起攒钱计划，来应对下个月的账单。

消费主义令攒钱还是享乐成为一个待解的问题，甚至转换成为"该消费什么"的问题。无孔不入的广告，刺激着年轻人将有限的金钱都投入到享乐之中，并将不负青春与及时行乐画上等号。在过去的几十年中，人们仍处于为温饱而奋斗的阶段，"生产"是社会的主题。而在当今社会，物质生活空前充裕，"消费"正从原来的边缘地带走向时代中心。

公关大师爱德华·伯内斯用"制造共识"来描述对消费者意志的操纵，即量身定做商品广告来满足人们潜意识中的欲望，促使人们对产品买单。加上越发便捷的支付方式，默认弹出的"先

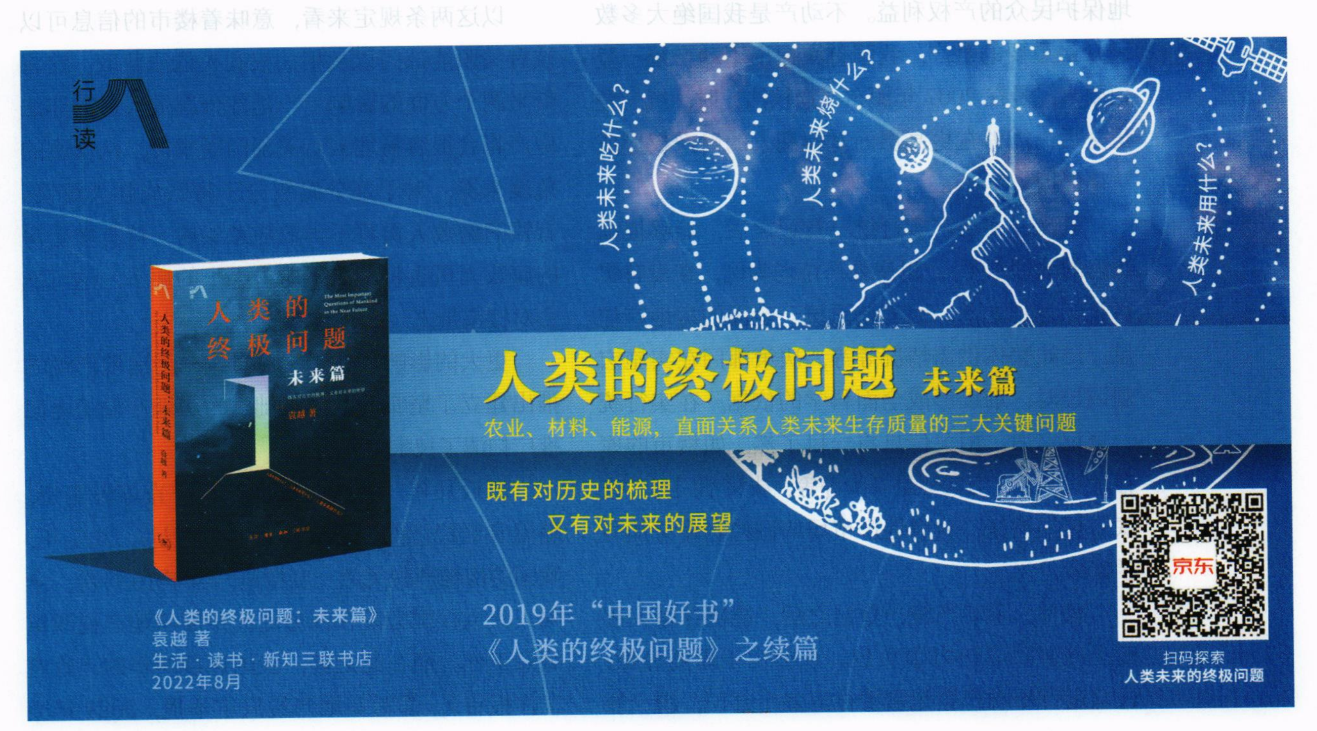
用后付”体验，也让人们越发不满于延迟满足，转而渴求欲望的即时兑现。而社交媒体让人们更容易看到一个光鲜亮丽乃至远超我们生活水平的世界，对比之下，认为自己过得不够好的想法也悄然滋生，给人们带来巨大的社会压力。越向这种生活看齐，仿佛越朝着“正确”的方向迈进一步。

看起来，能否理性消费，已经成为年轻人要跨越的一道门槛，而在小王工作后反倒疯狂消费的行为之下，控制对未来的不安全感，使这个门槛又加高了一层。买东西就像吃糖后获得的短暂愉悦。美国心理学家蒂姆·卡瑟的研究表明，不安全感和威胁感会让人重视物质，以此满足自己的被保护感、安全感或自我价值感。

这是一个全球现象，在经济全球化遇到结构性问题时，身处弱势的年轻人在攒钱与享乐之间反复横跳。国内放缓的经济、高企的失业率是事实。放眼全球，《经济学人》也对这代年轻人的消费习惯进行了一番探讨：他们的钱包很薄，品味很高；渴望真实，同时不断沉浸在一个虚假的数字世界中。紧缩的劳动力市场、比上一辈更少的积蓄和新冠的冲击，都在年轻一代中滋生了悲观情绪。麦肯锡咨询公司在2022年发布的一项研究显示，四分之一的Z世代怀疑自己是否有能力退休，不到半数的年轻人相信他们能有自己的房子。其中，有人选择攒钱来对抗这种不确定性，还有人干脆冲动地消费当前有限的资源。麦肯锡的另一项调查表明，45%的十几岁和二十岁出头的欧洲人计划在未来三个月挥霍一番。

面对这些，人们首先需要反思：“什么才是真正爱自己的方式？”结论不难得出，攒钱是正道，享乐尽量不退让，不花一分冤枉钱。而平衡理智与情感的手段，往往需要“用魔法打败魔法”，让攒钱充满乐趣，把攒钱的大目标，分散在生活的每个角落。如今网络上流行着“无痛攒钱”的风潮。疫情后“报复性攒钱”没有出现，“报复性存钱”却伴着各式各样的省钱方法一波波涌来。除了网购搜索关键词时，就将“实木床”平替成“防潮排骨架”的消费降级，把攒钱的数额设计成游戏，甚至情侣间的交往方式也发生变化，网上的一对恋人，纪念日外出吃饭、互赠礼物的仪式感不变，但彼此的小心思就不猜了，直接告诉彼此目前最需要的必需品。（兰茜 刘畅）

（参考文献：玛克辛·贝达特著，杨静娴译，《被放大的欲望》，中信出版集团，2022年）



不动产统一登记意味着什么？

主笔 · 谢九

近日，自然资源部部长王广华表示："经过十年不懈努力，我国全面实现不动产统一登记，不动产统一登记制度体系基本成型。"那么，我国全面实现不动产统一登记，到底意味着什么呢？

所谓不动产，是指土地、海域以及房屋、林木等定着物。不动产登记，是指不动产登记机构依法将不动产权利归属和其他法定事项记载于不动产登记簿的行为。我国之所以要推动不动产统一登记，是因为我国之前的不动产登记的职能分散在十几个不同部门，比如国土资源部、建设部、林业部、农业部等等，形成九龙治水之势，给相关治理带来较大障碍。而统一登记，就是将登记职能统一到国土资源部这一个机构，形成登记机构、登记簿册、登记依据和信息平台四个统一。

首先，不动产实行统一登记之后，能够更好地保护民众的产权利益。不动产是我国绝大多数民众最重要的财产，我国首次提出不动产统一登记要求，是在2007年颁布《物权法》时，统一登记之后，能够在更高层面对权利人的财产权形成法律保护。

其次，不动产实行统一登记之后，能够提高政府的治理水平。，以房地产市场为例，在没有实行统一登记之前，因为缺乏统一全面的房地产信息，比如整体供需情况等等，决策部门在实施宏观调控时，难以形成全面科学的依据。在实行统一登记之后，相关信息将一目了然，如楼市的库存量有多大、空置率是多少等等，决策部门对"家底"更加清楚，对房地产市场的调控也将更加科学精准。

另外，不动产统一登记之后，能够在很大程度上减轻民众的办事负担。以前由于职能分散，民众进行不动产登记需要往返多个部门，统一登记之后只需要通过国土资源部就能全部办妥。

建立不动产统一登记制度之后，普通民众更关心的问题是，这对房价会带来怎样的影响？是不是意味着房价会加速下跌？

不动产统一登记主要从四个方面形成统一，包括登记机构、登记簿册、登记依据和信息平台。普通民众最感兴趣的其实是信息平台统一，这可能会对楼市带来巨大冲击。

我国的《不动产登记暂行条例》对于信息共享有这样的规定："国土资源、公安、民政、财政、税务、工商、金融、审计、统计等部门应当加强不动产登记有关信息互通共享。"还有一条规定是："权利人、利害关系人可以依法查询、复制不动产登记资料，不动产登记机构应当提供。有关国家机关可以依照法律、行政法规的规定查询、复制与调查处理事项有关的不动产登记资料。"

以这两条规定来看，意味着楼市的信息可以被有关职能部门以及相关权利人依法获取，这将带来两个方面的影响：一是部分腐败人员的非法房产将会很容易地被有关部门所掌握，从反腐的角度来看，对于部分腐败分子将形成强大震慑，有钱的腐败人员将不再敢随意买房，持有多套房的腐败人员也将不得不抛售手上的房子，这可能会对楼市带来一定的抛售压力。

更大的影响还在于，信息统一为房地产税的推出建立了坚实的数据基础，为房地产税的全面推广扫清了技术障碍。

最近几年，我国的房地产税一直停停走走，随着宏观经济的变化而变得时近时远。2021年，我国的房地产税突然一度提速，当年10月份，全国人大授权国务院在部分地区开展房地产税改革试点工作。而在此之前，我国连续两年的《政府工作报告》，都对房地产税只字不提，2021年突

然提出房地产税试点，超出了很多人的预期。

就在很多人以为房地产税将有所突破时，由于2022年中国经济压力增长而再度按下了暂停键。去年3月份，财政部表示，“综合考虑各方面的情况，今年内不具备扩大房地产税改革试点城市的条件”，一度呼之欲出的房地产税就此暂停。

进入2023年之后，随着中国经济开始出现反弹态势，有关房地产税的声音再度浮出水面。今年3月份，财政部原部长楼继伟发表了题为《新时代中国财政体系改革和未来展望》的文章，指出“房地产税是最适合作为地方税的税种，在经济转为正常增长后应尽快开展试点”。

有关业内人士之所以提出尽快开展试点，主要原因还是我国当前面临较大的税收压力，尤其是在土地财政降温之后，地方政府需要尽快开拓新的收入来源。由于房地产市场遇冷，去年我国的国有土地出让收入大幅下降了23%。很多地方政府高度依赖土地收入，一旦失去了土地收入，地方政府财政甚至会面临破产的风险。最近一段时间，已经有部分地方政府的财政亮起了红灯，显示出土地市场降温之后，财政已经遭遇危机。在这样的背景下，地方政府急需新的收入来源，房地产税显然是最合适的选择。

从地方政府的财政压力来看，推出房地产税已经刻不容缓；但是从房地产市场来看，如果在当前情况下推出房地产税，又会给本已脆弱的市场增加更大的下行压力。

对于楼市而言，房地产税在不同时期推出可能会有不同的影响。如果是在楼市向上的周期里，整个市场处于供不应求的状态，房地产税释放出来的压力，可以转移给买方来承担，不会带来太大的降价压力；如果是在当前这种下行周期里推出房地产税，卖方本来就处于弱势地位，房地产税将加速房价的下跌，让去年下半年以来史诗级救市的努力化为乌有。

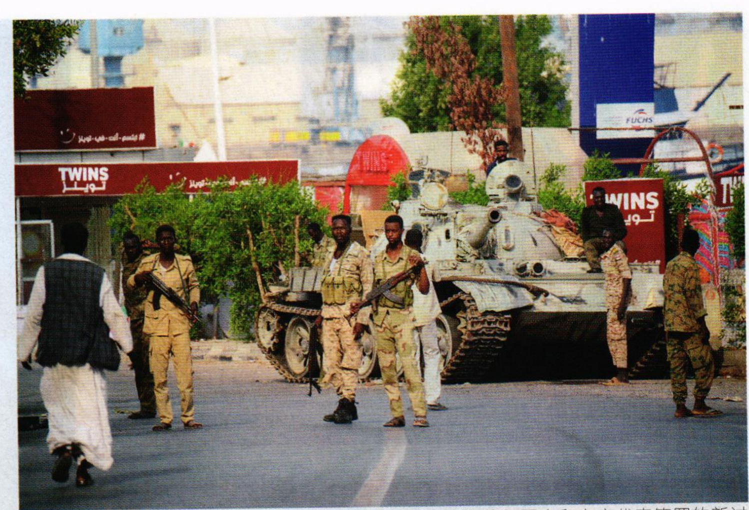
所以，从技术层面来讲，不动产统一登记让房地产税变得越来越近；但是从复杂的现实来看，还将面临更多的两难抉择和权衡。



喀土穆战火：苏丹和平进程触底

记者 · 张宇琦　编辑 · 徐菁菁





左图：2023 年 4 月 6 日，苏丹民众在首都喀土穆，抗议苏丹军方和文官代表签署的新过渡性框架协议

右图：2023 年 4 月 20 日，效忠于布尔汗将军的苏丹军队士兵，在苏丹红海沿岸城市苏丹港执行任务

4 月 15 日，苏丹国内的两支武装力量苏丹武装部队和快速支援部队在首都喀土穆开战。自 2019 年巴希尔政权下台以来，在国际社会的斡旋下，苏丹各方权力分享、推进民主进程的努力终告失败。积重难返之下，这个非洲国土面积第三的国家可能再次引爆地区武装混战，陷入深重的人道主义危机。

喀土穆的硝烟

“现在信息传播得快了，从打第一枪到我们（在社交媒体上）收到消息，也就 3 分钟。”蔡勇是驻苏丹某中资建筑企业员工。2023 年 4 月 15 日星期六，早上 9 点刚过，密集的枪炮声划破苏丹首都喀土穆上空。当时，蔡勇正在喀土穆市区一家批发市场修理破损的车玻璃。开战的消息传来，市场里的人们都慌乱起来，匆匆忙忙往外走。蔡勇和同伴立即取消了原本的计划，开上车，一刻不停地赶回住处。蔡勇庆幸自己熟悉喀土穆的街巷，为了避开可能有高风险的区域，他绕了将近 20 公里的小路。到中午时分，喀土穆西部和北部升起黑烟，战斗机从低空轰然而过，平日经常堵车的城区道路变得空空荡荡。

交锋的双方是苏丹实力最强大的两支军事力量——苏丹武装部队和被称作准军事组织的快速支援部队（Rapid Support Forces, RSF）。统领苏丹国家军队的阿卜杜勒·法塔赫－布尔汗（Abdel Fattah al-Burhan）是苏丹过渡主权委员会的主席、事实上的国家元首，快速支援部队则听命于穆罕默德·哈姆丹·达克卢（Mohamed Hamdan Dagalo），这位人称赫梅蒂（意为小穆罕默德）的前民兵



1



2



3

1.2022年12月5日，喀土穆，布尔汗在军队与反对派达成的框架协议签署仪式上

2.2019年7月，外号“赫梅蒂”的穆罕默德·哈姆丹·达克卢将军出席苏丹军方与反对派民间组织联盟签署军、文分权协议的仪式

3.2023年4月19日，苏丹军队与快速支援部队发生冲突的第五天，喀土穆城市上方升起浓烟

头目在主权委员会担任布尔汗的副手。

喀土穆建在两条河流交汇处的都市区——白尼罗河自南向北、青尼罗河自东向西流入此地，合流为尼罗河。真正的喀土穆市中心在青尼罗河南岸，苏丹总统府、国防部、安全局、喀土穆国际机场和富人住宅区都聚集在这里。4月15日的冲突最初在快速支援部队位于喀土穆南郊的总部打响，并迅速在市中心的关键地带和全苏丹人口最多的城镇恩图曼展开。交火半小时后，快速支援部队对外宣布控制了苏丹空军主要基地所在的国际机场，随后又称控制了军队司令部、总统府、广播电视台，以及北部城市麦洛维、中西部城市欧拜伊德的机场。接着，这一系列声明很快被军方否认。

对战况各执一词的两支部队持续加大火力。喀土穆居民只能凭借社交网络上的碎片信息推测哪里更加危险。“没人知道到底在发生什么，电视台还和没事一样播出正常的节目。我们什么公告都没收到，没有任何关于应该怎样保护自己的指令或建议。”一位喀土穆妇女儿童保护组织的工作人员在开战当日愤怒地告诉半岛电视台。

持续交火令苏丹的安全形势迅速恶化，逐渐陷入失控状态。欧盟驻苏丹大使在喀土穆的住所内遭到了殴打；挪威驻苏丹大使的住处被一枚流弹击中；美国大使馆车队也被冲突的一方袭击；在北达尔富尔州的卡布卡比亚，联合国粮食计划署有三名工作人员在执行任务途中因遭遇交火丧生。美国CNN电视台还在一份联合国内部文件中看到，在喀土穆，身着快速支援部队制服的武装人员闯入了外籍人士的住所，把男人和女人分开



带走。这份报告还提到一起强奸事件。快速支援部队拒绝承认报告中的暴行，反称这些都是布尔汗部队的卑鄙伎俩，“他们给手下的人提供快速支援部队的制服，让他们大肆对平民、使馆人员和包括联合国在内的组织实施犯罪，借此在国内外所有人面前破坏快速支援部队的形象”。不出意外，苏丹军方随后又将这些谴责斥为无稽之谈。

随着战事越发胶着，大量基础设施在炮火中损坏，喀土穆大片住宅区出现连日断水断电的情况。在火力密集的市中心，无论是物资还是人员，几乎都无法流动。喀土穆一家医院的外科医生阿拉埃丁·诺古德告诉加拿大广播公司的记者，他住在军事设施周围，不间断的袭击导致他根本无法到达医院，“有人把中枪的人带到我家门口，但我连输液器都没有，只能让他们想办法去医院”。数名师生遇难的噩耗也从喀土穆市区的大学传来。其中，一名工程系学生是在跑向图书馆躲避时被流弹击中身亡的，由于被困校园内，同学们只得将他就地埋葬。

在国际社会的斡旋下，18 日，冲突双方达成了第一次 24 小时停火协议，旨在让平民获取必需的补给。但该协议几乎形同虚设，并迅速被双方抛弃。4 月 20 日，为避免进一步的人道主义危机，联合国秘书长安东尼奥·古特雷斯（António Guterres）再次呼吁交战双方停火至少三天，在庆祝开斋节的同时，让被困在冲突地区的平民能够逃脱并寻求医疗、食物和其他必需品。

4 月 20 日早上，在本刊的视频采访中，被困在喀土穆市区的 22 岁印度籍环球旅行者、视频博主马西恩（Maheen）说，他刚刚还听到了不远处的枪声。由于租住的民宅断电，他前一天曾冒险徒步 7 公里到郊区为手机充电，但在两军约定的停火期间，村子又遭到轰炸。他向本刊展示自己所剩的全部物资：半瓶雪碧和两包意大利面，以及一位好心人送的一桶水。

“喀土穆现在没有安全地区。”冲突第六日，苏丹台州商会会长贺文富告诉本刊。贺文富 2001 年就到苏丹工作，目前在喀土穆城南和城北经营一家冷风机工厂和养殖场。冲突发生以来，他的厂子始终紧锁大门，他叫手下把两辆暂时不用的汽车轮胎放了气，油箱倒空，伪装成报废车的样子，办公室的保险柜里也放了一部分钱。“没办法，我们必须做准备，等着他们来。”贺文富说。

根据当地时间 4 月 23 日晚世界卫生组织发表的声明，苏丹武装冲突造成的死亡人数升至 420 人，受伤人数升至 3700 人。

西西弗斯的巨石

蔡勇说，他到家后冷静下来，看了更多消息，才开始对回程这一路感到后怕。在苏丹生活的 13 年里，他目睹过许多次街头抗议和冲突，对警察用催泪弹驱赶人群的场面也已“见怪不怪”。但在他的印象中，喀土穆一直是整个片区安全度最高的城市，像这样硝烟漫天的战争场面，此前从未见过。



2023 年 4 月 26 日，从苏丹撤离的摩洛哥公民到达卡萨布兰卡的机场。军事冲突发生后，多国使馆都已开展撤侨工作

事实上，4 月 15 日喀土穆的枪声打响之前，苏丹的动荡与撕裂已经持续多年。从 19 世纪末开始，苏丹经历了半个多世纪的英国殖民统治，其间引进的大部分制度和管理机构保持到了 1956 年独立之后。因为具备英国式宪法、议会政体以及有竞争性的政党制度，在政治文化上，苏丹向来被视作阿拉伯世界和非洲民主国家的代表。但受到经济和社会条件的制约，苏丹的民主制度在实际运作中长期处于混合和过渡的状态，而苏丹军队则是斗争中实力最强大的派系。苏丹独立后有过 3 届文官政府和 3 届军政府，但文官执政时间累计不过 10 年。从 1956 年到 2019 年，共发生 15 次政变，其中 5 次成功。2019 年 4 月 11 日，在一场军事政变中上台的苏丹前总统奥马尔·巴希尔（Omar al-Bashir）在执政 30 年后，又因为另一场军事政变下台。

西北大学中东研究所研究员王猛形容，苏丹的政治变革“如翻烙饼般剧烈”。而在这个严重欠发达的国家，每一次政权的推翻，经济问题都是最关键的导火索。蔡勇 13 年前来到苏丹，由于工作需要，这些年他跑遍了苏丹各个主要城市。他发现，各地的基础设施在 2010 年以后基本就没有变化。经济发展的突然停滞是 2011 年南北苏丹分裂直接导致的。苏丹南北方的矛盾历史久远，不仅在地理上被巨大的苏德沼泽隔离，在族群身份上，也从中世纪以来就大体形成北方阿拉伯穆斯林和南方黑人基督徒的划分。在殖民时期，北方阿拉伯人不仅参与买卖南方黑奴，也从统治者对南方的歧视性政策中获益。1956 年联合建国前夕，南北苏丹就已爆发战争，到 2005 年签订《全面和平协定》时，绵延 38 年的两次内战造成至少 200 多万人死亡。2011 年，时任总统巴希尔承认南苏丹“单边公投”的全民性，南北苏丹正式分立。但苏丹也就此失去了 70% 的石油储量和 80% 的石油产量，作为国家财政支柱的石油出口收入几乎消失，本就脆弱的经济陷入更深的困境。

2018 年，为了获得国际货币基金组织援助贷款，巴希尔政府采取激进的经济改革措施，直接

引发货币断崖式下跌，通货膨胀率达到80%。随着食品补贴的取消，民愤被彻底点燃。自12月开始，苏丹各地出现持续4个月的示威游行，呼声也从抗议生活成本上涨转变为要求巴希尔下台。为了稳固政权，巴希尔采取了两个重要的措施：一是宣布全国进入一年紧急状态，启用军队和安全部队成员取代地方官员；二是重用地方武装力量快速支援部队。

在外界的描述中，如今掌控快速支援部队的赫梅蒂最常被提及的标签包括“小学三年级辍学生”“前骆驼商人”“浓重（地方）口音”和“狡黠的眼神”。他最早发迹于达尔富尔。达尔富尔位于苏丹西部，以富尔人为代表的黑人农耕部族和以贝都因人为代表的阿拉伯游牧部族混居于此，时常为争夺土地和水源发生冲突。随着上世纪80年代开始的长期干旱和人口快速增长，两个族群的关系越发紧张，苏丹政府通过划分区域人为扩大阿拉伯部族的势力范围后，矛盾进一步升级。2003年2月，两支黑人农民军“苏丹解放军”和“正义与公平运动”向政府发动突袭，达尔富尔战争爆发。为平定叛乱，巴希尔政府武装了阿拉伯牧民为主要成员的多个民兵组织，外界将其统称为“金戈威德”（Janjawid），赫梅蒂的队伍是其中一支。

在平乱过程中，赫梅蒂以手段残酷为人所知，而巴希尔毫不避讳对他的赏识，甚至称其为“我的保护者”（阿拉伯语中与“赫梅蒂”谐音）。2013年，当苏丹在“阿拉伯之春”影响下出现民众抗议潮，巴希尔维稳压力空前，将部分“金戈威德”和雇佣兵整编为“快速支援部队”，由赫梅蒂担任领导人。

成为“禁卫军”指挥官后，赫梅蒂的个人财富和政治地位不断上升。据媒体报道，在巴希尔的帮助下，赫梅蒂掌控了达尔富尔地区大量金矿的运营权，其家族的商业版图也从边境贸易延伸至畜牧业和建筑业。从2015年开始，快速支援部队与苏丹军队一起，为沙特和阿联酋军队在也门打击胡塞武装，赫梅蒂借此与海湾大国建立了联系。2017年，苏丹通过了一项法律，将其合法化为一支独立的安全部队。

2018年底爆发的“十二月革命”中，对民众实施镇压的国家军队和快速支援部队本来都是被讨伐的对象，但迫于压力，军方率先倒戈，“识时务”的赫梅蒂也选择背叛一手扶持自己的巴希尔。2019年4月11日，苏丹军方宣布立即接管总统府的一切权力。但民间再次爆发激烈抗议，坚持军方交权。在国际社会斡旋下，2019年8月，军方与民间团体组成的“自由变革联盟”终于达成权力分享协议，成立过渡时期的国家主权委员会。

如王猛所述，自此之后，后巴希尔时代的苏丹形成了以布尔汗、赫梅蒂和哈姆杜克构成的“三驾马车权力体系”。布尔汗将军任主权委员会主席，赫梅蒂任主权委员会副主席，反对派推举的阿卜杜拉·哈姆杜克（Abdalla Hamdok）任临时政府总理，准备在三年时间内从军方执政的主权委员会过渡到文官政府阶段。

但事实上，三方力量并没有结束权力的争夺。在三者中，经济学家出身的临时总理哈姆杜克手无兵权，实力最弱。2021年9月，喀土穆再次发生未遂军事政变，一名装甲部队少将曾带着40多个属下，开着坦克冲进了总理府。2021年10月，数千名亲军方示威者出现在总统府附近，他们抗议哈姆杜克的经济改革措施让粮食价格飞涨、货币剧烈贬值，呼吁布尔汗将军发动军事政变，彻底接管政府。文官政府支持者也很快进行示威。僵持多日后，数十名抗议者在冲突和镇压中遇难。迅速升级的危机中，布尔汗和赫梅蒂联手发动政变，哈姆杜克等五名政府高官遭到拘捕。一个月之后，在阿拉伯联盟斡旋下被释放并恢复原职的哈姆杜克主动辞职，宣布解散临时政府。从这一时刻起，国家命运落入布尔汗和赫梅蒂两人的掌控之间。

尽管两度在政变中联手，但两位将领绝不是推心置腹的盟友。王猛告诉本刊，布尔汗是苏丹精英阶层的代表，他的祖母与前苏丹总统易卜拉欣·阿布德（Ibrahim Abboud）属于同一家族。而在被北方尼罗河阿拉伯精英长期主导的苏丹政坛，赫梅蒂是一个毫无根基的外来者。

2022年12月，在国际社会的压力下，苏丹各方再次在纸面上达成了合作。军方与部分反对党派签署了一份政治框架协议。协议规定，签署

各方将通过协商推选一位总理，自其任命之日起，国家开启为期24个月的过渡进程，直到民主选举举行之日结束。这意味着，军方将退出政治进程，国家事务的掌控权交由文官政府。

同时，两支武装力量签署了一份国家武装力量统一协议，在原则上同意所有武装力量最终都要进行整编并纳入苏丹武装部队统一领导，但在具体进程上，双方分歧巨大。军方认为整编越快越好，赫梅蒂则坚持从长计议。苏丹问题专家、浙江师范大学非洲研究院副研究员姜恒昆告诉本刊，并入一体化的国家军队意味着快速支援部队不可能再保持原有建制，赫梅蒂的原班人马将被拆散。对于一位草根出身的将军来说，这无异于失去了他在苏丹政坛立足的最大资本。

于是，表里不一之下，这些以和平民主为目标的协议反而为下一轮的动荡启动了倒计时。2023年3月21日，快速支援部队开始进行动员，集结大量部队在首都喀土穆附近。4月15日，枪声响起，苏丹的民主转型再次像西西弗斯的巨石一样滚落至原点。

第一块多米诺骨牌

4月23日，快速支援部队表示，将“对苏丹武装部队发起全方位的攻击”。美联社评论说，尽管面临高层的外交压力，但冲突双方未能暂停战斗哪怕一天，这表明他们都有想要取得军事胜利的决心，也增加了爆发长期冲突的可能性。

没有一方有迅速平定局势的压倒性优势。从规模和武器上来看，苏丹军方的确实力更强，而且拥有空军。但快速支援部队财力雄厚，在过去十年中积累了丰富的战斗经验，从最初就将攻占喀土穆与多地机场作为主要目标，得以在巷战中发挥优势。王猛认为，布尔汗部队取得胜利的标志将是迫使快速支援部队撤出喀土穆，回到达尔富尔。但这并不是一个美好的结局，而可能是一场新的苏丹内战的开始。姜恒昆表示，如果赫梅蒂退回到老家的根据地，“遥遥无期的冲突”才会真正出现。

“这是一场没有赢家的战争，它会永远摧毁我们的国家。”4月15日当天，与军方签署了过渡框架协议的民间团体联盟在一份呼吁停战的声明中写道。许多人悲观地指出，对于这个本就如履薄冰的国家，此次军队内斗很可能成为触发全面崩溃的第一块多米诺骨牌。一个关键是，喀土穆的中央政府将能够在多大程度上维持对地方的掌控，前景愈发不明朗。

苏丹全境面积184.9万平方公里，在非洲国家中位列第三。南方独立前，苏丹曾是非洲第一大国，4000多万人口分属于19个部族、597个部落，文化的复杂多元与河流、山脉的天然分割有很大关系。但很多分析者都提出，另一种更深刻的割裂造成了苏丹的动荡与苦难——来自北方少数几个阿拉伯部族垄断了这片土地的财富和权力，将喀土穆和其余所有地方分成了两个世界。

扬州大学苏丹研究中心助理研究员周军指出，苏丹的政治精英基本都来自北方尼罗河岸的沙齐亚、贾阿林和栋古拉部落。尽管仅占苏丹总人口的5.4%，但这三个阿拉伯部落的成员占据了苏丹政府机构中超过70%的高级职位，银行、大学、军队、企业和新闻媒体，也被这三个部族的人控制。一位曾经在达尔富尔地区执行维和任务的尼日利亚上校形象地说，他觉得苏丹是“为了一座城市而建立的国家”。

在“中央”对资源的牢牢把控下，“边缘”地区的政治诉求和经济发展长期被忽视。1956年独立之后，苏丹南部地区（今南苏丹）、西部达尔富尔地区、中部努巴山区、南部的青尼罗州和东部地区的大规模武装叛乱和冲突都与这种极端的不平衡关系有关。2011年，在南方，地方和中央的冲突最终以南苏丹独立而告终，但其他地区的叛乱仍在持续。

2019年巴希尔政府下台后，苏丹过渡政府成立，曾经将推动和平进程作为施政重点。其最有代表性的成果是2020年10月3日，过渡政府与部分反政府武装签署《朱巴和平协议》。周军指出，这份协议主要包括了土地所有权、财产和权利分配、民众安置等内容，同时对中央与地方关系进行了调整，是苏丹和平进程的重要里程碑。但迄今为止，苏丹仍然没有形成较为稳固的中央和地方关系。这一方面是因为反政府武装过于分裂，另一方面也是因为喀土穆缺乏执行和平协议所需的经济资源。以《朱巴和平协议》为例，根据和

平协议，政府承诺在协议签署后立即向达尔富尔发展与重建委员会支付3亿美元，并在10年内每年向达尔富尔和平与发展支持基金支付13亿美元。苏丹南部和东部的其他地区也应获得相同的资金支持。一旦政府无法兑现各项承诺，将会引发地方武装的重复反叛。

某种程度上，自2019年以来，地方武装力量就已成为苏丹过渡政府时期派系斗争的工具。赫梅蒂担纲了过渡政府与各地反政府武装开展和谈的主要负责人，但布尔汗和临时总理哈姆杜克为了制衡赫梅蒂，争相拉拢达尔富尔反政府武装苏丹解放军中实力最强劲的米纳维一派，不仅给予其领导人米纳维（Suliman Arcua Minnawi）总统助理、达尔富尔州长等具有象征性意义的头衔，还让其亲信担任内阁部长，在主权委员会和立法机关中占有一席之地。

“从长远来看，这场冲突后，苏丹中央和地方关系可能会进入新的阶段。”周军告诉本刊，“之前国家正规军和快速支援部队合作应对地方问题，但现在变成了三方博弈。”截至目前，苏丹各地方反政府武装组织仍处在“观望”状态，没有直接参与到4月15日爆发的冲突中，但他们很可能成为双方积极争取的对象。2007年，还是民兵队头目的赫梅蒂就曾短暂加入达尔富尔的反政府武装，成功要挟巴希尔政府为他提供正式军衔和更多资金。赫梅蒂是苏丹历史上首次有地方势力能与河岸部落精英把控的权力集团相抗。王猛认为，尽管可能性比较小，但如果赫梅蒂在这次冲突中胜利，苏丹将会发生翻天覆地的变化，其变革意义，不亚于1969年卡扎菲在利比亚推翻伊德利斯王朝。

不管谁在这场权力争夺中获胜，最不具悬念的是，数千万远离“中央”的苏丹人将不得不承受惨烈而持久的代价。2021年9月，哈姆杜克下台前夕，苏丹的通胀水平高达360%，失业率和贫困率都在攀升。4月15日以来，半个喀土穆国际机场化为废墟，青尼罗河沿岸那些象征着苏丹21世纪初短暂经济黄金期的高级建筑成为火箭炮划过的背景板。除了炮火带来的直接经济损失，国际组织停止了人道主义救援任务，外国使馆纷纷撤侨，封锁和停摆之下，苏丹经济日益滑向更深的危机。

（参考资料：王猛等著，《苏丹史》，商务印书馆2022年出版；Richard Cockett, *Sudan: The Failure and Division of An African State*, Yale University Press 2016）

何处为家：叙利亚移民的震后之困

主笔 · 黄子懿

对于生活在土耳其东南部的叙利亚人来说，这场大地震是一场灾难中的灾难。他们又一次失去了多年来重建的生活，紧张的族群关系像一根紧绷的弦，随时有可能断裂。

“最脆弱的群体”

“你看什么看，傻×！”——当一群十几岁的叙利亚男孩隔着一堵矮墙，在震后的安置营地里对我这样喊叫时，一瞬间涌上我心头的是一种意外的惊喜，而并非冒犯。因为在此之前，出于语言的障碍，我不期望能和他们有什么直接交流。

几秒钟后，我意识到，这或许是我们之间能无障碍交流的唯一语言了。叙利亚男孩们对我说的是西班牙语“¿Qué mirás, bobo?”——2022年世界杯阿根廷对荷兰那场惨烈的淘汰赛后，怒气冲冲的梅西对荷兰球员维格霍斯特的挑衅之语。梅西罕见的愤怒，伴随着阿根廷的晋级，让这句脏话在几天里成了一个全球性的恶搞“迷因”（Meme），也让我在大地震后能与这些男孩拉近距离。“你看什么看，傻×！”我回应道。男孩们一听就笑了，他们确认我听懂了。

2月6日，土耳其东南部发生强震，在12小时内爆发了两次7级以上地震，造成土耳其、叙利亚两国超5万人死亡。在这场罕见的大地震后，这样的笑声已十分难得，是对震前美好日子的呼应。它根植于现代社会中发达的媒介系统与通信设施，在此基础上才有了我们对梅西粗语的共同记忆和话语。但在地震中，这些根基都被毁掉了，也让这唯一的直接交流有了一丝无奈的酸楚。

土耳其加济安泰普省的小城努尔达吉（Nurdağı）是这次大地震的震中。它地处两山之间的一片宽大平地，两条主干道“十”字形穿城而过。2月6日凌晨4点，小镇以东30公里处爆发了两轮大地震中的第一次也是震级最高的7.8级地震。只有24公里的震源深度释放的能量，在小城的地表展现出了极大的杀伤力。震后第十天，当我来到这里时，其干道沿途已没有完好建筑，只有无人问津的废墟。小城救援力量稀少，没有四处作业的挖掘机，只有公墓里被抢修出的空地和新增的一排排空白墓碑。人们来不及写上逝者的名字，只有从其衣物上撕下布条作标记。寒风拂来，根根布条随风摇曳，让这座小城即使是在蓝天下，也弥漫着一丝死亡的忧伤。

震后第七天，土耳其政府宣布，努尔达吉将完全推倒重来。现有建筑将悉数被捣碎、拆卸、重建。几天后，官方安全部队逮捕了小城的行政长官奥克什·卡瓦克（Ökkeş Kavak）——据说是因为整个城市的建筑过于破碎，凸显了震前城市建设质量的安全问题。推倒重建的消息放出后，小城的人们开始了一场大撤退。他们在破碎的房屋中抢救家当，让消防队用升降机把自己送到已经倾斜的公寓的高层，或是在歪斜的建筑下方，拆下一切可变现的物件，比如残存的门窗、铁架和钢筋。

通过梅西的“傻×”玩笑搭上话后，12岁的叙利亚男孩恩内斯（Enes）带我来到他家的废墟前。这原本是一栋两层小楼，在垮塌后“长”满了细得像电脑电源线般的钢筋，散落的砖体是镂空的，呈现着一种让我难以置信的蜂窝煤状。恩内斯站在废墟背面，把头探向两层楼板间的深处，那里隐约可见一辆被压瘪的白色雷诺小汽车。

“第十天了，我们还是不知道怎么把车子弄出来。”恩内斯对我解释，因为一层停着汽车，还放置着他们家收废品得来的一摞摞纸板、一捆捆塑料瓶，所以整个废墟呈前低后高的倾斜状。

恩内斯一头卷毛，眼眶发黑，瘦小的身材让摄影师一度以为他只有5岁。但他却在大灾之后思考着成年人的事情：爸爸在地震中被砸伤了腰，行动困难，他想把车弄出来，这样一家人就能去



（黄宇 摄）

恩内斯在自家垮塌的废墟前一脸惆怅，他背后这栋倒塌的公寓下方，还压着他的几位同学



投奔在加济安泰普居住的伯伯（父亲的兄弟）了。

在努尔达吉，几乎所有人都像恩内斯一家一样，在想方设法逃离。有条件的人走了，没有条件的人就住在营地，其中很多是 2012 年叙利亚内战爆发后来到这里的移民。恩内斯一家五口，父母、他和两个弟弟要挤在营地一个不到 15 平方米的帐篷里。帐篷有内外两层，外层摆放着他们拾捡来的废纸板等着卖钱，内层被一条帘子一分为二，一部分属于父母，另一部分属于孩子。空间是拥挤的，隐私是没有的。震后的努尔达吉依然寒冷，站在城中依稀可见城市两边的山上一层层的雪。安置营中，每个帐篷配置一个炉子烧炭取暖，但他们怕大风吹倒，晚上不敢用。“我们只有抱着睡觉取暖。”恩内斯的眼角有些发红，他在扎帐篷时不慎被飞起的绳索打伤了眼角。

恩内斯一家所住的这个营地，位于努尔达吉的城郊，50 多个帐篷里住的几乎都是叙利亚家庭。震后，当地人可去大城市投奔亲友，但这些叙利亚人的选择有限。家园被毁后，他们只有在营地避居。白天，烧炭的炉火不停，营地充斥着一股焦炭味道。这里没有电，更没有电视，大人们提溜着拖鞋和洗漱面盆来来回回，孩子们则用父母的手机刷着官方赠送的 2GB 流量，或是与幸存的同龄人踢一个抢救出来的半瘪足球，然后用足球这种世界共同语言跟外来者打招呼。

这些叙利亚移民是地震中“最脆弱的群体”，联合国难民署土耳其办公室的传播官员赛琳·乌娜尔（Selin Ünal）这样认为。“他们离开自己的国

家，目睹了非常悲惨的时刻，为了生存失去了家园和财物，又去另一个国家，用另一种语言，在另一种文化中重建生活。而现在，这一切又得推倒重来了。”乌娜尔对我表示，“我们初步统计过，本次地震波及11个省份超过1500万人口。关键是，这些地区还接受了土耳其一半以上的难民人口，其中绝大多数都是叙利亚人，大概有174万人之多。”乌娜尔说，在重灾区哈塔伊和加济安泰普，每四个或五个人中就有一个是叙利亚难民。

在2月底我与乌娜尔通话时，她已持续半个月处于一种极端忙碌的焦灼中，为灾区的资源奔走。那时候，救援工作已结束，灾民的赈灾安置成了头等难题。“人们对地震还有很大心理创伤，不敢进入到楼房中去，急需新的庇护所。”乌娜尔说，截至2月底，他们已向土耳其官方提供了大约2.7万顶帐篷，但帐篷还是非常紧缺。

于是，很多叙利亚籍的灾民们，就这样又住进了他们当年初到土耳其时的难民营中。这十足残酷和酸楚：十年来，他们费尽心血，想要挣脱那些搭满帐篷的营地，但现在又不得不住回去。



左图：大地震后，有叙利亚难民从土耳其返回祖国，很多非政府组织在边境分发物资

右图：努尔达吉的营地生活条件很差，伴随着族群之间的紧张区隔与纷争

一次逃离

如果不是这场地震，土耳其东南部或许永远不会成为世界关注的中心，尽管它在过去十多年消化掉了一种全球性的地缘冲突压力。自2012年叙利亚内战爆发以来，大量难民通过边境涌来。截至2021年，流落海外的560万叙利亚人中，有约360万人居住在土耳其。土耳其就此成了全球第一大难民接收国，东南部的加济安泰普更是全球接受叙利亚人最多的城市。

土耳其有六省与叙利亚接壤，两国边境长约900公里。叙利亚与土耳其接壤的西北部，是过去12年内战中战斗最为激烈的地方之一。乌娜尔告诉我，土耳其东南部接纳的叙利亚人主要来自阿勒颇省和伊德利布省，后者如今仍在反对派的控制下——这意味着当地遭遇过激烈的战斗。

不得已来到土耳其的人，几乎都对战争有着创伤性记忆。恩内斯一家来自伊德利普省，但作为一名12岁的少年，他对祖国几乎没有记忆，“我只记得很小的时候，爸爸有一天载着我开车沿着

地中海边兜了一圈，那是我第一次看见海”。两岁那年的某一天，恩内斯正在家中玩耍，一辆军用卡车突然开到了他家门口。父亲跟一队身着军装的人从上面跳下，把货车仓门一开，倾倒出一架架冲锋枪——一场遭遇战突来，他们不得不进行准备。“我当时就吓哭了。”恩内斯回忆。

在恩内斯的叙述中，他的父亲和伯伯都曾是一名“军人”，但营地的邻居则透露，更准确地说，他们都曾是叙利亚反对派的雇佣军，因受不了战争而离开。“我不想让孩子们没有父亲。”恩内斯的父亲说。他在地震中受了伤，佝偻着腰，一身深黑色的夹克上布满灰尘。当战火烧到家乡，他跟几个兄弟决定，一起带孩子逃离。“我们别无选择，只有走。”

面对跨国的长距离迁徙，这些叙利亚人通常是一个大家族一起。很多人对家乡的告别都是仓促且匆忙的。2013 年，乌娜尔在土叙边境的基利斯营地里遇到过一个女孩。在一家人离开的那天，她还穿着校服背着书包，准备去上学。“当炸弹落在他们家附近时，她还没有完全意识到发生了什么。”乌娜尔说，“全家人不得不抛弃一切，在很短的时间内就做了决定。”

对于这些难民，土耳其官方却是有一定准备的，后者无需冒着生命危险跋山涉水。19 岁的席德拉（Sidra）与恩内斯同住一个营地，两家隔着几个帐篷。她记得 11 年前的夏天，她与父母、表兄一大家人在路上耗时一天来到边境，那是一片丘陵地带。“山上有围栏，人一翻就过来了。”席德拉说，翻过护栏走上一小段，土耳其这边就有政府的车来接，“整个过程很顺利”。

难民潮之初，面对纷至沓来的叙利亚难民，土耳其一度敞开国境，自诩为世界上“最慷慨的国家”。2011～2016 年，他们接纳了如今难民中的大多数，仅登记在册的就有 260 万人。有分析人士指出，这其中一个主因是叙利亚反对派主体与土耳其执政党同属逊尼派，而土耳其在最初错判了形势。此外，土耳其也需要这些难民以向欧盟索要相应的资源。

涌入的难民们，多数都要先住在安置营地中。与大众口中的“难民营”不同，乌娜尔告诉我，他们更愿意称之为临时安置中心（Temporary Accommodation Center），营地也并非联合国难民署所建，“都是由土耳其总统府下辖的移民管理机构（Presidency of Migration Management）设立的营地，我们只是负责协作”。

到 2018 年 8 月，土耳其东南部共设 19 个临时安置中心，有 6 个位于加济安泰普省内，其首府距叙利亚第二大城市阿勒颇仅 92 公里，是土耳其东南部的最大城市。努尔达吉就处在叙利亚西北部通往加济安泰普的主要干道上，多年来吸引了大量移民。镇区现有 4 万人口，叙利亚人占了一半。小城往南 10 公里还有一个叫伊斯拉希耶（İslahiye）的小镇，曾是土耳其最大的难民安置点之一，有两个安置营地，合计 2 万人。

席德拉记得那里。他们一家人被政府接上后，直接被送到了伊斯拉希耶的 2 号营地。那里有超过 1.2 万人，记忆中的帐篷印着官方和联合国难民署的 Logo 以及营地里孩子们的写写画画，外部永远是乱糟糟的。营地里时常有政要来探望，其中包括时任联合国秘书长的潘基文。她们一家七口（祖父母、父母、她和两个弟弟）先挤在一个约 15 平方米的帐篷里，后来换成了板房，一待就是 7 年。“跟现在这个地方一样。”席德拉说。

2018 年，在土耳其官方的推动下，这些营地被逐步撤销，到震前只剩下 6 个，其余大部分空置或拆除。乌娜尔说，到震前只有不到 5 万人（约 1.3%）的移民迫不得已居住在里面。“很多人提及难民就想起难民营，但我们觉得难民营应该是一个例外，只是应对被迫流离失所的临时措施，不是每个人应该长待的。人之为人，是因为人有尊严。在那里没有隐私，没有灵活性，所以我们致力于营地的替代战略，为难民提供两种选择：要么转移到该地区的另一个营地，要么搬到收容社区。”

大多数人选择去当地的收容社区，这是官方希望看到的结果，意味着他们开始迈出了融入当地的第一步。震前，超过 46 万登记在册的叙利亚移民生活在加济安泰普的各个社区中，占该省总人口的 17%。“几乎每个家庭都去了临近的城市，加济安泰普、卡赫拉曼马拉什等。”席德拉说，“我们一家人在大城市不好找地方，走不了太远，就来努尔达吉了。”

异乡的艰辛

在努尔达吉等震区，虽然民居受损严重，但诸如学校、政府等公共建筑都鲜见垮塌。当地人表示，这是因为公共建筑都由政府下辖的一个建筑部门建设，而非私人承包商。营地一街之隔有一所小学，五层的教学楼外形完好，只有窗户碎裂了。不时有应急人员出入，一处平房也被改造成了灾民食堂。

恩内斯曾就读于这所小学。良好的公建质量并未能保证任何人的幸存，7.8级的地震发生在深夜，他只听见电视倒了，妈妈在尖叫，就和弟弟被父亲从床上一把捞起。当夜，冷雨突降，他们只能挤在邻居的车里。救援队救出了他的几个表兄，但父亲的长兄一家却在不远处遇难了，班上大约1/3的同学也死去了。“我感到很孤独。”恩内斯面无表情地说，他哭了好几晚。家一旁的楼房，还埋着他的几个当地朋友。

恩内斯称他们为“朋友”，但当地翻译善意地提醒我，“或许称为熟人更合适”——尽管叙利亚人在土耳其已生活超过10年，很多人依然融入困难，鲜有本地朋友。语言是一个大障碍，在努尔达吉，我们多数时刻只能跟青少年交流，因为只有他们在校学过土语。跟中老年人的交流则异常困难，要先从阿拉伯语译为土语。恩内斯一直试图跟母亲说土语，“这样她也能学会”。

2018年后，对从难民营走出来的叙利亚人，土耳其当地的政策是允许他们搬到各省，在当地注册登记为土耳其公民。“政府需要知道谁住在哪里，所以对这些人的登记要非常详细。”乌娜尔说，登记后的移民在6个月后就能工作，享受本国公民待遇，政府还会根据家庭人数提供补贴。不过根据法律，难民们在登记后就不能贸然迁徙到别的城市了。

落脚在边境城镇的叙利亚难民，通常并不富裕。来自邻省阿达纳（Adana）的社会人类学教授居勒·詹（Şule Can）专门研究过土叙边境的难民问题。她告诉我，能够搬到大城市的叙利亚人是中产阶级，失业或条件不稳定的难民才会留在边境城市。“这也是为什么很多叙利亚人更易受到地震影响：他们通常在其他城市没有亲戚或社会关系，无法找到住所，在流动上也受到法律限制。因此他们通常被忽视，更容易受到流离失所的影响。”

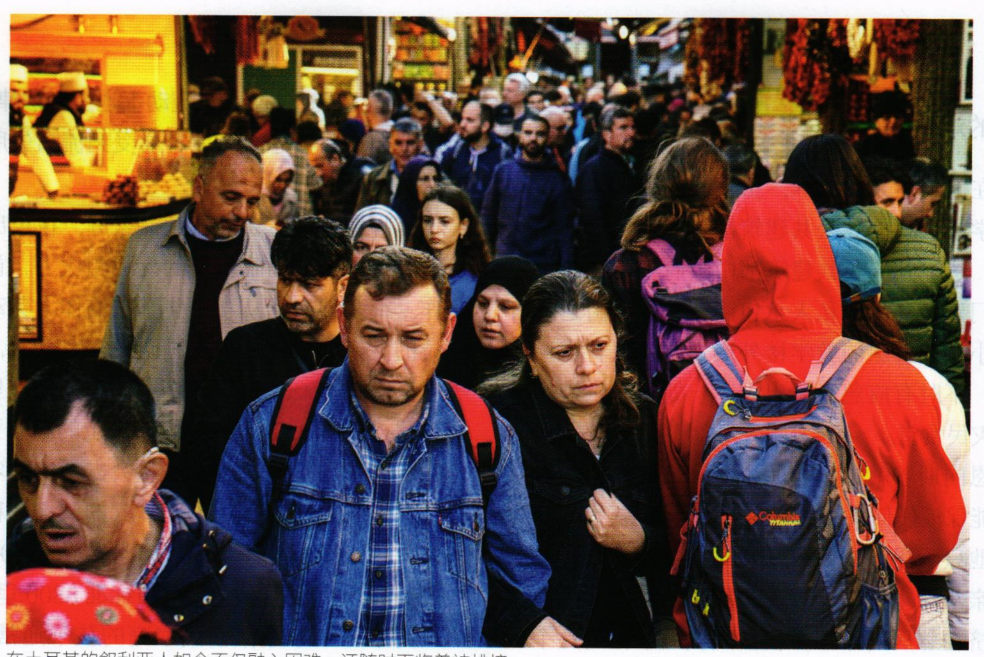
落脚在努尔达吉的叙利亚家庭，在走出安置营地后，不得不面临生存的挑战和压力。首先是工作，很多人只能从事一些基础的体力劳动。席德拉的父亲穆罕默德在祖国时是一名会计，到了当地只能做木工、搬运工和屠夫。“反正这里没人报税。”穆罕默德笑着自嘲说。镇上的叙利亚人基本做的是体力活，还有一些人会去帮当地农民种地——这里盛产一种闻名土耳其的辣椒。穆罕默德做木工一个月能挣7000多里拉（约2200多元人民币），低于每月的最低工资标准8800里拉。

为了补贴家用，移民家庭的孩子通常早熟，尤其是长子。一个典型的阿拉伯家庭要求男性出去工作，女性和长辈则留在家里。恩内斯一家在努尔达吉10年，父亲做过木工和塑料厂工人，如今靠收废品为生。恩内斯从小学三年级就要帮助父亲收废品，像是一个小大人儿。震前，他每天5点放学后就跟着爸爸走家串户，回家已是深夜。这几乎是最脏最累的体力活，恩内斯在震后的营地中也坚持干，每天都要推个独轮车去外面捡垃圾，然后停在帐篷口。

恩内斯还会做家务。爸妈做饭时，他会做简单的切配。一年前，他在切一个桃子时不慎挥刀太狠，伤到了眼角。爸爸开车载着他直奔加济安泰普，缝了30针，直到现在，他的右眼视力依然很不好。“是安拉的旨意（Mashallah）。”恩内斯喃喃地念着这句祷告词——在伊斯兰教中，对一个人身体的某个部分表示敬畏或称赞前，如果没有说“Mashallah”，当事人就可能失去身体的这一部分。

一只眼睛几近失明、不过1.5米个头的恩内斯，没有多少属于自己的时间。恩内斯说他喜欢画画，“学校老师表扬过我画得好”，但开始收废品后就画得少了。有时候，父亲为了让他学习绘画，会把他留在家里自己出门。周末不上学的时候，恩内斯还会跟小伙伴们一起去踢足球，然后在同伴家里一起看世界杯，见证了2022年阿根廷的夺冠。

这是恩内斯在震前最美好的回忆之一。多数时刻，他在学校是被歧视和霸凌的对象。他去踢球，



在土耳其的叙利亚人如今不仅融入困难，还随时面临着被排挤

“‘朋友们’不让我踢，他们都叫我‘捡破烂的’。”恩内斯说，“叙利亚人不会这么喊，都是土耳其同学在喊。”在学校，他被当地同学欺负，后者经常跟他开一些种族主义玩笑。父亲总是告诉他要耐心，“生活就是这样”。但有一次，恩内斯回击了对方，两人打了起来。恩内斯的父亲被叫到校长办公室，被告知儿子被开除。“学校里有很多种族主义者，我很喜欢我的艺术老师，但校长就是个混蛋。”恩内斯说。

类似的歧视也针对女性和成年人。19岁的席德拉在上学之余还做一些兼职，她在一家屠宰厂里做牛羊屠宰工作。这导致她常常缺课，被老师多次批评，甚至还有人怀疑她是否在外面做皮肉生意。席德拉一气之下就退学了，再也不想跨进学校一步，如今只能上一个只用参加考试的网校，“我没办法，我必须要补贴家用”。

2018年以来，土耳其经济形势恶化，通货膨胀居高不下，更是让这些家庭的生存雪上加霜。整个2022年，土耳其通胀率超过70%，包括席德拉在内的很多女性也要走出家庭，去工作挣钱。恩内斯收的废纸板，最早一公斤能卖到2.5里拉，但这些年越来越多人加入，“现在只能卖1里拉了”。他们也总是每隔一段时间就要搬家，因为土耳其房东不欢迎他们，如今的房租在两年里从500里拉/月涨到了1500里拉/月。恩内斯和父亲只有努力干活，“我们吃的食物总量一样，只是每个人都吃得少了一点”。

乌娜尔观察到，震前恶化的经济，已经对这些脆弱的家庭产生了巨大影响。“大多数难民家庭继续依赖社会保护和人道主义援助来满足其基本需求。女户主家庭受到的影响特别大，而老年人、残疾人、慢性病患者、季节性农业工人和农村人口的需求不断增加，各群体的社会心理需求不断增加，特别是青少年和青年的需求，已被确定为非常严重。”

居勒·詹说，在震前，找工作和付房租已是叙利亚群体最大的难题，其次就是未来前景的不确定性：叙利亚人只有临时保护身份，进入正规就业市场的机会有限。“他们是非正式劳动力的一部分，不幸的是，他们无法保障自己的全部权利。”一个例子是，长年劳累的体力活，让一些叙利亚人蒙受着身体上的苦痛，但他们无法保证权益，经常在受伤后就被开除而失业。

恩内斯父亲的腰部有一处老伤，背上还有开刀痕迹。三年前，他在塑料厂工作时伤到脊椎，被工厂辞退。自此以后，父亲靠收废品为生。他拿着在塑料厂四年间攒下的4000美元，去二手市场淘了一辆老旧的小轿车。“我们开心极了，有了车就意味着我们有收入了，可以去收垃圾挣钱。当时我们一家人坐在车里，绕着努尔达吉兜了一

圈。”恩内斯说，那是他在土耳其最开心的回忆。

如今，被压在房子中的小轿车边摆满了废纸和塑料瓶，夹在弯曲的钢筋和蜂窝煤状的砖头中间，支撑起了这个已成为废墟的房子。这些废纸价值约 4 万里拉，是恩内斯一家五口大约半年的收入。

激化的矛盾

对于出现在这片土地上的叙利亚人，土耳其人自有看法。在前往震区的路上，土耳其司机一路抱怨着："在我们国家，叙利亚人是一等公民，阿富汗人是二等公民，自己人是三等公民。"

在努尔达吉一处以吉卜赛人为主的大型营地，一位老人直言不讳："这些叙利亚人愿意住没人去住的房子，找工作时只要求更低的薪资。本来一个月 1 万里拉的木工，他们 6000 ～ 7000 里拉就干。他们统治了工作领域，抢了我们的资源和工作机会。"老人愤愤不平，政府还会根据家庭人头数，为他们提供补贴，"所以你看他们就狂生孩子，他们的生活其实比我们舒适。"

无论是在城市或小镇，我很容易感受到一种源自身份的区隔：叙利亚人、土耳其人各自为阵，库尔德和吉卜赛人也各有自己的营地。我前脚刚在吉卜赛营地里听完老人抱怨，后脚就听到了恩内斯的吐槽："吉卜赛人经常来偷我们的汽油，不然我们不会把车子停在房子里了。""土耳其房东撒谎了，他告诉我们房子是混凝土做的。""我们的车就在里面，但当地军人不让我们拖出来，觉得我们不是车主。"

大地震之后，这种族群间的紧张关系正被无限放大。居勒·詹证实了这种观察。她在震后被转移到阿达纳一个临时营地，据她观察，土耳其官方工作人员试图隔离叙利亚人，以避免当地公民和叙利亚人之间发生冲突。"一旦有了冲突就更不容易处理了，在这一点上，每个人都努力在艰难的条件下生存。"

而在努尔达吉，冲突已在零星爆发。对于震后有限的资源，不同族群要在原本就紧张的关系中展开争夺。在我们到达努尔达吉的前一天，当地一个大型营地里爆发了叙利亚人与当地人的激烈冲突，起因是土耳其人指责前者多拿物资，怒斥他们滚回叙利亚去。"东西很短缺，人们要争夺，经常有打斗。本来食物是够的，但总有些家庭想多拿一些，所以就引发了冲突。"一位老人说。

这只是这场灾难背后更大危机的缩影。过去 10 年里，两个群体之间不间断地有冲突和对抗，其背后更大的政治图景也在变化。2014 年左右，加济安泰普和邻省桑尼乌尔法（Şanlıurfa）都爆发过反叙利亚人的抗议。人们走上街头，打出"我们不想要叙利亚人"的横幅，最后升级为两个群体间的暴力冲突。2018 年后，土耳其施行了更严格的边境管理措施，并通过各省在地登记，阻断了叙利亚人在境内合法迁徙的路径。发生在 2023 年的这次天灾，也被涂抹上了浓厚的族群与政治色彩，当地人指责叙利亚人囤积物资、偷盗残骸中的财产，而叙利亚人对土耳其人的傲慢与歧视感到愤懑。

"无法预见的全球挑战，新冠大流行的复合影响，土耳其里拉对美元贬值和通货膨胀上升到历史最高水平，快速临近的大选前时期，难民相关问题有被政治化的风险。"乌娜尔对此忧心忡忡，"再加上灾难性的地震，这些都可能会破坏过去几年来一些来之不易的成就，为最脆弱的人群带来额外的风险。"

乌娜尔说，她希望看到一种包容性的反应，不过目前当务之急仍是震后安置。"情况仍不算好，特别是在晚上。急缺取暖器、卫生包、厨具、板房、厕所。现在的帐篷没办法上厕所，对人们的隐私和尊严有很大影响。"乌娜尔透露，震后不到一个月内，就有超 200 万人离开灾区，"很多人将寻找一个新的地方继续生活。我甚至知道，有一些叙利亚人，甚至都已经返回叙利亚了。"

恩内斯一家着急离开。他们每天都在想办法把废墟里的小轿车拉出来修理，如果修不好，至少也能拿去卖了换点钱。营地里，药物、医生也是紧缺的，父亲的腰伤一直无人问津。"这里比在外面露营好，但也很不舒服，感受不到尊严。"恩内斯说，"我们想去别的地方了。"

（文中席德拉为化名）



时间银行：南京社区里的“以老养老”

记者・李秀莉 摄影・金海

当选择居家养老的老人占到90%以上，如何更大程度地照顾他们的晚年生活，成为一道社会难题。在这个背景下，南京的时间银行由此诞生。在“以老养老”的模式中，社区的低龄老人承担了照顾高龄老人的工作，并为自己储存起一份未来的免费服务时间。只是，这条路怎么才能走得长久，还有待时间的检验。

孤岛老人

戚建兰重重地拍了两下门，没有声音。她垂下双手，站在门口耐心等待。大约一分钟后，开门的人还是没有出现，戚建兰稍微侧身，将头往门上贴了贴，想听听里面的动静。

“吱扭”一声，门开了，光线照进昏暗的屋子。一位银发老人探出头来，“妈妈”，戚建兰喊到，这是南京话里对长者的尊称。老人手扶着门框站立，看到是戚建兰，脸上露出笑容，“你来啦！”，随后缓慢地转身，引我们向房间深处走去。

这天是3月27日上午10点多，春光和煦，



左图：时间银行志愿者戚建兰（右）来到一位独居老人家中，照顾她的生活

右图：这是一个拆迁小区，住着不少空巢和独居老人

小区里的广玉兰和樱花开得正旺，老人的家却昏暗寂静。房子坐落在南京市栖霞区燕子矶街道柳塘社区的一个高层建筑内，老人家在二楼，客厅的窗户正对天井，阳光照不进来，让身处其中的人分不清是白天还是黑夜。这里的时间仿佛停滞了，餐桌上的收音机、厨房里的塑料暖水壶、客厅里的木头长凳和挂在墙上的黑白照片，每个物件都透着来自上世纪的气息，宛如走进一家旧物博物馆。

屋子一共 78 平方米，两间卧室，分别住着两个老人。女主人叫王玲，今年 84 岁，做了一辈子农民，孕育了两儿一女，岁月在她的脸上留下无数条皱纹和老年斑，她的头发已经花白，牙齿脱落了大半，走路时双腿哆哆嗦嗦的，需要扶墙而立。8 年前，老人所在的村庄拆迁，失去土地后，她和老伴陈中华一起搬进了这栋楼房。从此两位老人开始了相依为伴的生活。

房子是塔楼结构，一层十多户，楼道狭窄悠长，王玲家在尽头，一眼望过去，整个楼道寂静空旷，只有一户人家的门口放着一袋垃圾，显出住人的痕迹。戚建兰说，因为是拆迁小区，地理位置偏僻，不少年轻人都搬去市区住了，这里的很多房子空着，留下的大都是像王玲和陈中华一样的独居和空巢老人。

陈功教授是北京大学人口研究所所长，他告诉本刊记者，第七次人口普查数据表明，我国家庭平均人口数已从 2010 年的 3.1 人减少至 2020 年的 2.6 人，相关调查统计和预测也显示，我国现有的空巢老人规模已超过 1 个亿。家庭规模进一步减少反映出独居老人、空巢老人的普遍化以及家庭养老功能的进一步弱化。陈功预测，未来由于家庭结构小型化、核心化以及居住条件的改善，中国的独居和空巢老年人数量会继续呈现逐年增多和显著增长的趋势。

没有人来的日子，王玲和老伴像生活在一座孤岛上。去年，60 岁的大女儿因患乳腺癌去世，白发人送黑发人，陈中华受不了这个打击，呕血不止。年轻时做过手术的胃部疾病也复发了，生命从此像一根加速燃烧的蜡烛，先是饭量从一顿两个馒头缩减为半个馒头；紧接着，持续性的疼痛击倒了他，从此卧床不起。采访时，老人已几乎失聪，无法再与人正常交流。老伴倒下后，王玲的世界进一步收缩。她没上过学，不认字，连老年手机都不会用。在过去，卧室那台有年头的熊猫牌电视是她接触外部世界的主要渠道，但她不会自己开关电视，老伴不能动弹后，也就不看了。去年 11 月，小区疫情封控期间，王玲在厨房摔了一跤，左脚踝至今浮肿，贴着膏药。从那之后，光是从客厅走到厨房，就要歇两趟，她干脆不再独自出门。

不出门的日子里，戚建兰成为王玲老两口连接外部世界的纽带。她也是这个小区的居民，今年 59 岁，退休后应聘了社区老年照护中心的助老


南京养老志愿服务联合会会长史秀莲

员。2019年，南京开始在全市范围内推行时间银行，社区老年照护中心、老人服务站等成为时间银行的执行单位，戚建兰又申请成为了时间银行的志愿者。这是一种以时间兑换时间的养老志愿服务模式，由南京市政府在2019年开始全市推行。它倡导社区成员利用闲散时间为老年人提供养老服务，并把付出的时间存储起来，当年老需要时，可以从中支取“已存储时间”，兑换他人的服务。截至2022年10月，南京市时间银行服务点数量达到1322个，覆盖了每一个社区，志愿者人数超过4万。

栖霞区燕子矶街道的时间银行嵌入社区老年照护中心。中心工作人员帮王玲注册了账号，并将其与戚建兰的时间银行账户做了绑定。在那之后，戚建兰每周都会上门探望王玲，帮助她解决生活问题。这天，她给王玲老两口带来了一袋芹菜、一棵大白菜、一根白萝卜和一把小葱，又拿了两袋自己包的饺子，分别是荠菜猪肉馅和芹菜猪肉馅，聊到中午饭点，她进厨房把饺子煮了。“饺子皮厚，煮的时候要加盐，再加至少三遍水，才能软和到老人能吃。”

做了4年时间银行的志愿者，戚建兰服务的老人和时长是社区里最多的。现在，她长期服务的老人有20多个，都在80岁以上——市级时间银行成立后，南京市政府每周向80岁以上老人的账户发放3小时的免费服务时间。根据南京时间银行的统计，截至2022年10月，南京市时间银行志愿者共计完成60余万份服务订单，数量排名前三的服务分别是家务料理（19.54万）、上门送餐（15.75万）、智能技术辅导（13.24万）。

居家养老的补充

南京养老志愿服务联合会（下称联合会）的办公室坐落在玄武区的一栋商住两用楼里，办公室一共120多平方米，上下两层，一共容纳30多人，他们承担起整个南京的时间银行日常运营。会长史秀莲的办公室在二楼。她今年40岁，身高1.6米左右，娃娃脸，一头齐肩短发，亲和的外表下，是干净利落的处事风格。我们见面这天，她裹一件黑色长款羽绒服，穿一双平底鞋，开一辆比自己还高的SUV，英姿飒爽。

说起对养老问题的关注，史秀莲的记忆被拉回到十几年前。当时，她还是一名大一的学生，参与学校学生会组织的“关心下一代”慈善活动。在给淮安农村的困难儿童送物资时，她发现，相比于富庶的苏南，苏北农村因为经济条件不好，大部分年轻的父母都外出打工了，留在村里的只有老人和小孩。她记得，当时自己到一名孩子的家里调研，孩子的奶奶专门做了炒鸡蛋和菜饼招待他们。“你会受到很强烈的冲击，老人看起来一把年纪了，还要种地挣钱，如果在家里发生意外，能指望这些孩子去干吗？”

后来，她一直和这些孩子保持通信往来。几年间，长大的孩子们去了外地工作或上学，孩子的父母或仍然在外地打工，或在城里买了房，只有年纪渐长的爷爷奶奶依然留在村庄。史秀莲理解作为儿孙们的无奈。“因为我也不想回老家，想

留在南京。每当这样想时，我就会担心，我的父母老去之后，会不会也是农村老人的样子。”

史秀莲是江苏溧阳人，毕业后在南京工作，父母退休后独自在溧阳生活，虽说老两口身体都健康，住在城区，但“城区比农村的人情社会更冰冷，门对门之间可能都不知道住的是谁”。史秀莲萌生了一个想法，“有没有一种可能，有一个非常规范的平台，可以让一个工作在溧阳、而父母在南京的人和我互换，分别照顾对方的父母”。

2013年，史秀莲已经成为钟山职业技术学院老年服务人才培训中心的一名老师，学校正在参与南京市老年人健康能力评估工作，史秀莲是其中一员。她至今记得调研走访时，在某个拆迁小区看到的一位老人。当时，史秀莲敲门，没有人回应，但门是开着的，她就推门进去了。进屋后她发现，老人腿脚不便，上厕所需要倚靠四角拐杖慢慢挪动。老人告诉史秀莲，自己已经80多岁，平时一个人生活。有一次，他摔倒在地，爬不起来，他大声呼救，但门锁着，外面没有人听到，老人只好一直躺到恢复体力，才慢慢爬到房间里给子女打电话。从那之后，他再也不锁门。每天早上，他的儿媳妇会把当天的饭菜送来再去上班。老人就把电饭锅放在床头，到点热一下吃。第二天，儿媳妇送来新的饭菜，再把脏碗筷拿回去洗。

老人家里有四套房，不缺钱，史秀莲建议他去养老院，老人连忙摆手拒绝，“在传统观念里，去养老院，人家会说你的子女不孝顺”。后来，在对3000多位老人的入户调研中，她发现这样的情况并非个例。2021年，国家卫生健康委老龄健康司司长王海东在接受媒体采访时曾提到，我国目前形成了“9073”的养老格局，即90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老。

过去几年，尽管南京在居家和社区养老方面投入了不少精力，建立起社区居家老年服务中心等机构，但最核心的问题是养老服务者的短缺。柳塘社区养老服务中心的工作人员告诉本刊记者，在引入时间银行之前，因为财力有限，整个服务站一共就6位工作人员，分别负责老年人看病、心理咨询、日常护理等工作。平时勉强可以应对，

我国目前形成了“9073”的养老格局，即90%左右的老年人居家养老，7%左右的老年人依托社区支持养老，3%的老年人入住机构养老。

一旦有突发情况，如春季流感高发时，生病的老年人比较多，取药频繁，人手就不够了。“更何况，社区有些老年人失能或半失能在家，用餐需要服务站的工作人员给他们送上门，这种情况下，几个人怎么可能跑完整个小区？”柳塘社区工作人员说。

南京时间银行在这样的背景下诞生了。上世纪90年代，陈功在写博士论文时接触到了时间银行的概念，从此开始关注。他告诉本刊记者，1980年，美国学者埃德加·卡恩（Edgar Cahn）正式提出“时间银行”的概念，但当时主要是为了构建一种基于社区、互惠互利的社会关系模式，以提高社区的凝聚力和归属感。1998年，上海市部分社区最早开始试行时间银行，但其“背景和目的主要是从社区服务的视角，为构建更为完善的社区养老服务体系、提高社区老年人的生活质量而采取的一种尝试”。此后，时间银行在中国经历了三个阶段的发展，到现在已经成为应对人口老龄化的一种探索。具体到南京的时间银行，主要是“作为居家养老的一种补充”。

从2016年开始，史秀莲团队从栖霞区的一个社区志愿服务入手，探索时间银行互助模式，几经完善后，这一模式在鼓楼全区进行试点，后被南京市政府得知并引入。2019年7月17日，南京市政府办公厅发布市级层面统一的养老服务时间银行实施方案，要求街道、社区建立时间银行服务点，并委托南京市慈善总会设立时间银行专项基金。全国第一个市级层面的“时间银行”建立起来。

打破孤独

熙景福苑是一个典型的拆迁安置小区，坐落于南京市著名的安置房聚集区丁家庄附近，居民大多是来自周边村子的农民或退休工人，一到下

午两三点，小区中央的长廊里就坐满了晒太阳的老人。戚建兰告诉我们，小区建成于2015年，因为属于大体量的安置房小区，这里的居民每家都有三四套以上的房子，“好比这一层有12套房子，可能有8套都是同一户人家的”。房子一多，是非就多，在这个小区里，因为拆迁而产生纠纷，导致亲情破裂的例子比比皆是。

李红英就是一个因为房子与儿女近乎决裂的独居老人。这天下午，我们拐去她家，门是虚掩着的。戚建兰说，因为一个人住，老人平时从来不锁门。我们进屋时，她戴着针织手套，穿着棉袄棉裤，沉默地坐在卧室的飘窗前。在她身后的床上，放着一个保温杯，用毛巾盖着，里面盛着热水。床的另一侧，放着纸尿裤和一个椅子改造的坐便器。老人已经不会说话，但思维清晰，她抬起头看了我们两眼，随后再次将头转向窗外。房子在一楼，一只野猫刚好从窗前跑过。

李红英已经95岁了，她的半边胳膊不能动弹，双腿也萎缩了，走路只能靠一根拐杖慢慢挪动。去年摔过一跤后，老人的活动区域就缩小到卧室这一小片地方。天气好时，她就坐在窗前，盯着外面的天空和树木，一看一整天。不久前的一天，老人又摔了。那天早上，戚建兰像往常一样来探望，看到她跪在床边，没穿外套，两只手紧紧按着床沿。老人应该是在坐便器上解完手，想爬回床上，但摔倒了。3月的南京，虽然已入春，但家里没有暖气，仍然阴冷。戚建兰不知道老人在地上跪了多久。她用尽全力将老人搬上床，又打来一盆热水帮老人洗身子，再把坐便器里的粪便倒掉。

李红英一共有三个儿子和三个女儿，拆迁后，她将分得的三套房子都给了儿子们，女儿们内心不满，不再上门。儿子就住在同一个小区，但也六七十岁了，身体不好，现在只是每天早上过来送一次饭，送到就走。有一次，戚建兰好心将老人推出家门晒太阳，被老人的儿子看到了，给戚建兰甩脸色，“他当时肯定脸上挂不住，觉得别人会想，外人对你妈妈都比你对妈妈好”。

戚建兰理解这种心理。事实上，这也是时间银行在中国推行这么多年却没有大规模铺开的原因之一。“中国社会的传统观念中，家庭养老是主流传统观念，养老和照顾年迈的家人是家庭成员的责任，很多人认为这是一种天经地义的道德义务，难以接受时间银行这种通过志愿者互助来实现养老的机制。”陈功说。

从那之后，戚建兰不再推老人出门，但还是会定期上门，陪着老人在窗前坐一会儿。戚建兰说，这些亲情缺失的老人们内心大多烦闷和孤独，像她这样的低龄老人能给高龄老人的最有价值的帮助，恰恰就是陪伴。“要是年轻人，哪儿有时间听老人们说这些，他们也理解不了。”陈功也告诉本刊，对于独居和空巢老人来说，除了就医、助餐助浴等基本生活需求外，面临的其实是孤独问题，也就是急需精神慰藉服务，这也正是时间银行在全国较为成功的应用领域。

王玲就是在戚建兰的陪伴下缓解丧女之痛的。王玲有一女两儿。儿子们住在丁家庄，拆迁分房之后，考虑到女儿生病需要钱，老两口就将名下的房子过户给了女儿，两个儿子一气之下不再上门。尽管后来和父母的关系有所缓和，十天半个月能来一次，但大部分时间，老两口只能独自守着空荡荡的屋子。

女儿刚去世那会儿，王玲整日以泪洗面，每次都要拉着上门的戚建兰诉一通苦。戚建兰让她想到自己的女儿，两人年纪差不多，但女儿没有好福气，小时候家里穷，连学都没上，后来分配到丝织厂，挣的工资都拿回家贴补家用。女儿也是三个孩子里最孝顺的，没想到退休之后没过几天好日子就走了。每到这时，戚建兰就会劝她：“我就是你的女儿，你不要烦，你有什么烦恼跟我讲。”在絮絮叨叨的聊天中，一两个小时过去了，一天的时光变得没有那么漫长。

在对高龄老人的陪伴中，戚建兰也赶走了自己退休后的孤独时光。她原本是位“闲不住”的老人，年轻时干过商场专柜组长、招待所所长、电子厂里的保洁管理员和生产线组长。50岁退休

低龄老人能给高龄老人的最有价值的帮助，恰恰就是陪伴。